

**ВГО «Арт-терапевтична асоціація»
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України
Медико-психологічний факультет
Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця
Національна медична академія
післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика
ГО «Центр психології руху та творчого самовираження»
Київський міський Будинок учителя**

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
досвід становлення»**

**X Ювілейна Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Київ, 2013)**

**ТЕКСТИ ДОПОВІДЕЙ
ТА МАТЕРІАЛИ
ТВОРЧИХ МАЙСТЕРЕНЬ
І ЛАБОРАТОРІЙ**

Київ – 2013

УДК 159.98

ББК 84.5

Простір арт-терапії: досвід становлення: Матеріали X Ювілейної міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 28 лютого – 2 березня 2013 р.) / За наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. А. Бреусенка-Кузнєцова, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. – К.: Золоті ворота, 2013. – 206 с.

Редакторська група: А.П. Чуприков,
Л.А. Найдьонова,
О.А. Бреусенко-Кузнєцов,
О.Л. Вознесенська
О.М. Скар

У збірнику представлено тези доповідей та концепції майстер-класів і лабораторій X Ювілейної міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції **«Простір арт-терапії: досвід становлення»** (м. Київ, 28 лютого – 2 березня 2013 р.), які відображають сучасний стан теорії та практики арт-терапевтичної допомоги особистості у вирішенні життєвих проблем та пошуку внутрішніх ресурсів особистісного зростання.

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

*Тези публікуються у авторській редакції.
Автори несуть відповідальність за зміст тез.*

© ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2013

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
досвід становлення»**
**X Ювілейна Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Київ, 2013)**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

Если душа психотерапевта желает рисовать, он должен рисовать, и это будет способствовать психотерапевтическому процессу.

Шон Мак-Нифф

Я всю жизнь рисую, но никому не показываю. Это приятное занятие – всем рекомендую. Пойте, танцуйте, пишите, рисуйте, играйте на инструменте, и не важно, хорошо у вас это получается или нет – так вы развиваете свою душу.

Курт Воннегут

*краски эмоций
лягут на белый листок
арт-терапия*

Надежда Хилтон

Необходимо признать, что художественный элемент как божественная духовная закономерность пронизывает мир и человека.

Рудольф Штайнер

Ключ к пониманию исцеляющих возможностей искусства заключается в реализации творческого потенциала человека.

Шон Мак-Нифф

В настоящее время нет существенных водоразделов, границы, которые бы отделяли научные психотерапевтические методы от стратегий искусства.

Юрий Соболев

Творческое познание требует готовности человека принять опыт, не согласующийся с тем, что он знает о мире... Творческий процесс ведет нас за пределы привычного опыта взаимодействия с миром.

Шон Мак-Нифф

...Ведущие тенденции развития постмодернистского общества, а также особенности психического склада, проблемы и потребности его представителей, новые направления арт-терапии предполагают иные, чем ранее, способы и формы психотерапевтической коммуникации и ролевые отношения между клиентом и специалистом...

Александр Копытин



АРТ-МЕТОДИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ: ТЕОРІЯ І РЕАЛЬНІСТЬ

Андрейчин Світлана,

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

У 2012 році центр практичної психології і соціальної роботи Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти розпочав експериментальну роботу в одній із загальноосвітніх шкіл міста за темою «Арт-методи у розвитку емоційного інтелекту та творчого потенціалу школярів в освітньому просторі». *Об'єктом* дослідження є розвиток емоційного інтелекту та творчого потенціалу учнів. *Предмет* дослідження – особливості використання арт-методів на різних етапах розвитку особистості. *Мета* експерименту: виявлення можливостей та умов використання арт-методів для розвитку емоційного інтелекту та творчого потенціалу учнів.

Завдання дослідження:

1. виявлення особливості використання арт-методів в умовах загальноосвітньої школи;
2. забезпечення науково-методичного супроводу системи впровадження арт-методів у роботу педагогічних працівників закладу;
3. створення оптимальних умов для розвитку емоційного інтелекту та творчого потенціалу учнів;
4. узагальнення набутого досвіду та підготовка серії публікацій для фахових видань.

Підготувавшись теоретично та маючи певний досвід використання арт-методів у роботі з практичними психологами, ми з ентузіазмом взялися за втілення наших ідей. На початку роботу основною складністю виявилися пошуки спільної мови з педагогічним колективом. Певний опір, несприйняття та настороженість чекали на нас під час перших зустрічей. Ми розуміли важливість досягнення взаєморозуміння з класними керівниками, які щоденно працюють із дітьми, тому вирішили, обмежившись невеликими інформаційними повідомленнями, перейти до практичних занять.

Пам'ятаючи, що для людини найцікавішою є вона сама, та враховуючи, що переважна більшість аудиторії є особи жіночої статі, ми практично ознайомили наших колег з арт-терапевтичними техніками,

спрямованими на самопізнання, розвиток та релаксацію. Для роботи ми вибрали методику «Мандала» та техніку медитативно-графічної саморегуляції особистості. Результати виявилися цікавими та різноплановими.

Із чого почати? Які арт-техніки будуть найбільш адекватними для діагностичної та корекційної роботи? Як поєднати шкільну реальність із чітким розподілом годин, навантажень і приміщень з арт-терапевтичними заняттями? Як уникнути формалізованого і поверхневого підходу у роботі з учнями та вчителями? Як сформулювати глибину та багатозначність арт-терапевтичних технік для дирекції школи й батьків? Які результати роботи очікуємо ми побачити через п'ять років? Відповіді на ці та інші запитання хвилювали нас на першому етапі роботи.

Одночасно спільно із психологом школи почали працювати з учнями п'ятих класів. Варто додати, що попередньо з цими дітьми практичний психолог працювала вже кілька років і, зрозуміло, певна діагностична робота вже була проведена.

Знайомство з дітьми ми вирішили розпочати з малювання людини, яка зриває яблука з дерева. За основу ми взяли графічну проєктивну методику, розроблену арт-терапевтами Л. Гантг і К. Табон. Інструкція дуже проста та дозволяє моделювати ситуацію за власним бажанням. Як відомо, ця техніка має назву «Арт-терапевтичні шкали формальних елементів» та містить 14 шкал, які дозволяють визначити рівень розвитку дитини, її стан на даний момент та багато інших аспектів. Нагадаємо ці шкали: значення кольору, адекватність кольору, енергія, простір, інтеграція, логіка, реалізм, спосіб вирішення проблем, рівень розвитку, деталі, якість ліній, зображення людини, ротація та персеверація. Ми отримали близько 80 різнопланових малюнків, які дуже відрізняються між собою. Хоча ми можемо також об'єднати їх на основі наступних ознак:

- за змістом (сюжетом) та наявністю заданих інструкцією об'єктів (людина, дерево, яблуко);
- за способом дії (зображена підготовка до дії, власне дія або кінцевий результат);
- за результатом (які зусилля прикладені людиною для досягнення мети, чи досягнута мета).

Ми побачили певний зв'язок між результатами стандартної діагностики та даними, виявленими під час аналізу малюнків. На даному етапі побачили, що ця тема більш поглибленого та серйозного професійного опрацювання.

У 2013 році розпочався другий, практичний етап нашої роботи, і чим довше ми працюємо над цією темою, тим цікавішою і різноманітнішою виявляється наша співпраця.

Література

1. *Грегг М. Ферс.* Тайный мир рисунка. Исцеление через искусство. – СПб. : Деметра. – 2003. – 165 с.
2. *Диагностика в арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина.* – СПб. : Речь, 2002. – 143 с.
3. *Копытин А.И., Свистовская Е.Е.* Арт-терапия детей и подростков. – М. : Когито-Центр, 2007. – 196 с.
4. *Копытин А.И.* Руководство по групповой арт-терапии. – СПб. : Речь. – 2003. – 319 с.
5. *Шоттенлоэр Г.* Рисунок и образ в гештальттерапии. – СПб. : Издательство Пирожкова, 2002. – 248 с.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ФОТОТЕРАПІЇ

Борейчук Ірина,

викладач кафедри психології Рівненського інституту Університету «Україна», практичний психолог, арт-терапевт (Рівне)

Фототерапія – один із напрямів арт-терапії, який використовує фотознімки, тематичні зображення, метафорично-асоціативні карти у процесі психологічної допомоги. Застосування фотографії, фотозображень, арт-карт із метою зцілення, висвітлення та вирішення психологічних проблем та гармонізації й розвитку особистості. Така психологічна робота може поєднувати використання як готових фотографій, так і створення власних фотозображень у терапевтичному процесі. Фототерапію переважно розглядають як цілісну систему технік консультування на основі фотографій.

Фотозображення як інструмент використовують фототерапія, фото-арт-терапія та власне терапевтична фотографія. Для фототерапії характерне використання фотографії як об'єкту переносу в психотерапевтичній взаємодії спеціаліста й клієнта. Фахівець може залучати

особисті фотографії клієнта в якості додаткового інструменту активізації психотерапевтичного процесу.

За допомогою фотозображення психолог працює з особистістю клієнта, дає можливість вираження, також створює умови для корекції та розвитку відносин з самим собою та з навколишнім середовищем. Фото-арт-терапія характеризується великою кількістю творчих видів діяльності – створенням фотоколажів, фотоплакатів, домальовуванням фотографій, поєднанням фотозображень із танцями, музикою, літературою тощо. Також фото-арт-терапія передбачає додаткову освіту спеціаліста у сфері арт-терапії. Терапевтична фотографія характеризується власне створенням знімків як процесу творчого самовираження для досягнення позитивних психосоціальних ефектів [4, с. 7].

Фототерапія передбачає участь кваліфікованого консультанта, контролюючого і підтримуючого процес та акцентує увагу на терапії, тоді як терапевтична фотографія вимагає лише залучення клієнта до діяльності [2, с. 70]. Для арт-терапії характерні різні варіанти застосування фотозображення. Фотографія як форма соціальних проявів людини повідомляє важливі для неї переживання та уявлення.

Засновником фототерапії як психотерапевтичного методу вважається канадський психолог, арт-терапевт Джуді Вайзер. За Дж. Вайзер, фотографія є специфічним стимулом комунікації психологічного процесу. У своїй праці «Техніки фототерапії: дослідження таємниць особистих фотографій та сімейних альбомів» автор акцентує увагу на дуалізмі фотографії як найбільш доступному виді візуального мистецтва та частиною повсякденного досвіду. Фотозображення – додатковий невербальний символ внутрішньої реальності людини, своєрідний «транзитний об'єкт», інструмент наочно-дієвого способу соціалізації [2, с. 78].

Фотографія виступає потужним засобом конструювання психологічної ідентичності індивіду. Вона тісно пов'язана з внутрішнім світом людини, із процесом розвитку та соціалізації [1, с. 33]. Фотозображення дає можливість «грати» з реальністю, з її візуальними відображеннями, обираючи найбільш значущі та цікаві для людини об'єкти, творчо комбінуючи все різноманіття елементів реальності один з одним, а іноді і створюючи нову реальність. На фотографії відображаються різні вирази облич, пози, передаються стани та реакції людини, в т. ч. викликані іншими людьми та предметами, що знаходяться поруч або ж перебувають в певному середовищі. Завдяки цьому мож-

на застосовувати фотографію як інструмент для дослідження образу «Я», вираження почуттів і потреб. У рамках терапевтичної діяльності це також дає можливість застосовувати фотографію в якості механізму зміцнювального впливу [5, с. 11].

Дж. Вайзер визначила свою класифікацію інтеракцій з фотографіями – фототерапевтичні техніки:

1. Фотографії, зроблені або знайдені клієнтом за допомогою фотокамери, також створені власні колекції зображень людини в журналах, Інтернеті, на поштівках тощо.

2. Фотографії клієнта, на яких він спеціально позує або ж спонтанні знімки, зроблені іншими людьми.

3. Автопортрети, тобто будь-які фотографії клієнта, зроблені ним самим, коли клієнт повністю контролює процес знімання.

4. Біографічні фотоколекції та сімейні альбоми – вибрані фотографії сім'ї клієнта, що документують особисте життя та відносини індивіда.

5. Проективний фотоматеріал – окремі фотозображення, підібрані спеціалістом за певною тематикою з метою феноменологічного дослідження асоціацій, відчуттів, спогадів [4, с. 30].

Наявність фотографій, перш за все, ослаблює психологічні механізми захисту особистості, також виступає каталізатором необхідних спогадів та відчуттів. ***Під час обговорення фотодокументів Дж. Вайзер рекомендує використовувати ерієнтовні запитання:***

• *Які три об'єкти Вам подобаються більше за все на цій фотографії?*

• *Що, на вашу думку, найяскравіше проявляється на цій фотографії?*

• *Як би Ви назвали цю фотографію?*

• *Який стан ця фотографія передає?*

• *До чого це фотозображення Вас спонукає, на що надихає?*

• *Чого не вистачає на фотографії?*

• *Які три речі відображає ця фотографія, характерні і не характерні для Вашого повсякденного життя? І т.д.*

Психотерапевтичний процес передбачає можливість інтерпретації спеціалістом фотографій, однак у контексті діалогу та на основі особистого вербального чи візуального матеріалу клієнта [4, с. 44].

У фототерапії консультативний процес побудований на тому, що знімок репрезентує цілісний образ, відображаючи актуальний стан особи [3, с. 11]. Фотозображення надає можливість психологічних трансформацій із дійсністю та її відображеннями, творчо комбінувати різні деталі певної ситуації, створювати особисту нову реальність крізь приму індивідуального досвіду. Будь-яке зображення, що сприймає індивід, активізує відповідні реакції, проєкції власної внутрішньої картини реальності, зумовлюючи те значення, якого особистість надає тому, що бачить.

Фототерапевтичні методи, запропоновані Дж.Вайзер, є основою всіх видів взаємодій між клієнтом та зображенням, і перш за все пов'язані зі способами й причинами, за якими індивід так чи інакше розуміє суть будь-якої фотографії. «Справжня» суть фототерапії не в самій фотографії, а саме у взаємодії між зображенням чи арт-картою й клієнтом, у процесі чого кожен формує своє власне, унікальне уявлення. Фотографії, зображення, арт-карти несуть перш за все метафоричне та символічне значення і будь-який знімок або зображення можуть бути певним стимулом і каталізатором в успішному процесі консультування та психотерапії.

Література

1. *Бурно М.Е.* Терапия творческим фотографированием // Практическое руководство по терапии творческим самовыражением / Под ред. М.Е. Бурно. – М. : Академический проект, 2002.
2. *Вайзер Дж.* Техники фототерапии: использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей // Визуальная антропология: настройка оптики / Под ред. Е. Ярославской-Смирновой, П. Романова. – М. : Вариант, ЦСПГИ, 2009. – С. 64–108.
3. *Гоголевич Т.Е.* Некоторые возможности использования фотографии на основе терапии творческим самовыражением // Фототерапия: использование фотографии в психологической практике / Под ред. А.И. Копытина. – М. : Когито-центр, 2006.
6. *Копытин А.И.* Техники фототерапии / А.И. Копытин. – СПб. : Речь, 2010. – 128 с.
7. *Копытин А.И.* Тренинг по фототерапии / А.И. Копытин. – СПб. : Издательство «Речь», 2003. – 96 с.

**ФАНТАСТИЧЕСКОЕ В ЛИТЕРАТУРЕ.
РАЗМЫШЛЕНИЯ СКАЗКОТЕРАПЕВТА**

Бреусенко-Кузнецов Александр,

кандидат психологических наук,

доцент каф. психологии и педагогики НТУУ «КПИ»,

член правления ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

Ключевое отличие сказкотерапевтических произведений от литературных – в ориентации на процесс, а не на результат. Отсюда не следует, что результат (готовое произведение) в сказкотерапии не важен, но важен он не сам по себе, а как убедительный критерий гармонии творческого процесса.

Впрочем, и литературное произведение, зафиксированное как «результат», развёртывается процессуально при каждом к нему обращении. Авторский творческий акт воссоздаётся в читательском воображении, актуализируя цели, проблемы и ресурсы. Посему и литература как таковая выполняет наряду с прочими функциями – психотерапевтическую.

Заметим, что разные литературные жанры отрабатывают эту психотерапевтическую функцию по-своему. Можно даже провести мировоззренчески важные параллели между представителями конкретных литературных жанров и ведущими психотерапевтическими школами. С реализмом легко соотносятся рациональная терапия, биохевиоральная, классический психоанализ. С фантастикой – юнгианство, экзистенциальная и гуманистическая терапия.

Материалы для данного доклада обеспечило наше деятельное и рефлексивное присутствие на нескольких литфорумах (форум ИД «Ленинград», форум издательства ЭКСМО, форум Международного конкурса крупной прозы «Триммера» [1; 2; 4]).

Тенденция превозносить реализм и обесценивать фантастику как заведомо «низший» жанр характерна для многих писателей и читателей, отстаивающих некую консервативную вкусовую элитарность. Согласно их взгляду, лишь реализм способен поставить серьёзные проблемы реальной жизни, а фантастика предлагает некий способ бегства в иллюзии, составляет чисто эскапистский жанр. Если же к такому видению сравнительных достоинств жанров приложить теоретические конструкты классического психоанализа, легко отыщем нечто знакомое. Реализм представляет принцип реальности, фантастическое

– принцип удовольствия. Какой из этих принципов надлежит поддерживать психоаналитику, тоже понятно.

Всякая фантастика для фрейдиста «нереальна» и требует симптоматического редуکتивного истолкования. Вот и для убеждённого «реалиста» в литературе всякий «фантэлемент» почти всегда может без смысловых потерь быть подменён элементом реалистическим. Как звездолёт – трамваем.

Признание за фантастикой самостоятельной ценности легко может опереться на теории аналитической психологии К.Г. Юнга. Реальность внебиографических оснований опыта личности уже сама по себе составляет фундаментальное расширение «реализма». А ещё – доверие бессознательному, отказ от редуکتивных трактовок символов. А ещё – понимание, что как раз в аспекте фантастических выдумок автор способен «проболтаться» о по-настоящему важных вещах, принадлежащих к бессознательным основам человеческой природы.

Не секрет, что в битве за сердца массового читателя фантастика уже давно обошла реализм. Но и сама по себе фантастика как литература с «фантэлементом», с отлётом от реальности – жанрово неоднородна. В ней, если не брать узких подразделений («космоопера», «стимпанк», «киберпанк», «мистический реализм», «фантастический детектив», «историческое фэнтези», «альтернативная история» и т.д.), легко выделяются два жанровых полюса – научной фантастики и фэнтези. Где-то между ними можно ещё расположить «фантастику в узком смысле», не претендующую на особенно выраженную научность, но подобную ей антуражем.

Различая фантастику в узком смысле и фэнтези, часто опираются на вторичные признаки – тип героев (в фантастике – инопланетяне да космопираты, в фэнтези – эльфы, тролли, гоблины да драконы), технологический уровень (с одной стороны передовые нанотехнологии; с другой – цивилизационные «преимущества» условного средневековья), действие законов (законов науки, либо магии, но с обязательностью, характерной для научных законов).

Думается нам, что ключевой критерий для разграничения фэнтези с фантастикой – это не именование и род занятий действующих существ, а – тип миропонимания¹.

¹ Ясное дело, имеется в виду тип миропонимания автора, т.е. тот, который господствует в произведении. Герои-то вольны думать что угодно, их дело маленькое; автор ещё будет «обстёбывать» тех из них, которые с его мнением не согласны.

В фэнтези он – существенно гуманитарный, связанный с традиционной культурой (мистико-символический подход к явлениям, не парящийся их объяснением через что-то другое, понимающий их из них самих). В фантастике – естественнонаучный, связанный с той объяснительной парадигмой, которая возобладала в Европе в 17 веке (объяснение сложного через простое, высшего через низшее; квазирелигиозная вера в незыблемые научные законы, обожествление научного опыта²). Различая же фантастику и научную фантастику, можно предполагать, что первая в своих оценках мировых событий больше исходит из здравого смысла, вторая же – предполагает компетентность авторов в конкретных естественных науках.

Не секрет, что в битве за сердца массового читателя жанр фэнтези уже давно обошёл научную фантастику. И вот уже в сердцах фантастов воспроизводится прежний конфликт фантастики с реалистической литературой. Тот же процесс на новом витке?

Б.Н. Стругацкий в интервью накануне своего ухода констатировал: *«Десяток-полтора лет назад я все предсказывал (и ждал!) появления Новой, Совершенно Новой фантастики, которая придет на смену нашей – фантастике 60-х. И она пришла – в виде фэнтези. Какое разочарование!»* [3]. Своё собственное направление фантаст определял и интерпретировал так: *«Мы называли его «реалистическая фантастика» или «фантастический реализм» – как ни парадоксально это звучит. Наш любимый жанр. Максимум сцепления с реальностью, минимум (самый необходимый) фантастики как таковой. Острая приправа – ее не должно быть слишком много. Мы всегда были категорическими противниками тезиса «Фантастика должна быть фантастична». Фантастика должна быть реалистична, только в этом случае сохраняется у нее шанс стать Настоящей литературой»* [3]. В ответ на пространный вопрос интервьюера, содержащий

² Заметим, что мы говорим о научном мировоззрении, как о *квази*-религиозном. Разумеется, оно сущностно иное, но имеет сходные черты в функционировании. Научное мировоззрение – это не только мировоззрение учёных; оно получает распространение и в образованной публике, которая достаточно продвинута, чтобы понять некую идею из научного арсенала, но недостаточно – чтобы оценить меру достоверности фактов, из которых она выведена. Дело в том, что в научном мировоззрении не всё *равно* научно (идея Л.М. Лопатина), оно включает в себя: доказанные наукой истины; более-менее вероятные истины; откровенные фикции. Речь идёт о слепой вере в научную методологию как таковую, о попытках функциональной подмены наукой философии, религии и т.п. Что и происходит, когда отстаивается не просто своеобразие научного видения мира, но – заявление о нём, как о высшем, продвинутом и т.п.

отсылки к фактам («*Девяносто процентов работ, поданных на конкурс в Литературный институт, сейчас написаны в жанре фэнтези. Тиражи книг, написанных в этом жанре, в разы превышают тиражи реалистической прозы и даже классики. Как вы думаете, в чем причина популярности этого жанра? Временное ли это явление? Связано ли оно как-то с экономической и политической ситуацией в стране?*»). Б.Н. Стругацкий объяснил: «*Жизнь суконно скучна и однообразна. Хочется сказки. Хочется уйти в другой, увлекательный, неведомый (и в то же время простой, понятный) мир. Эскапизм чистой воды. Наше время – время эскапизма. Впрочем, оно и всегда было таким, только сейчас эскапизм, наконец, разрешили*» [3]. Что мы видим в таком ответе? Не просто обвинение в эскапизме жанра фэнтези. Здесь дана картина торжества эскапизма истинно антиутопических масштабов, где – едва ли не всё есть бегство. Как тут не вспомнить Э.Фромма с его «Бегством от свободы»?

Научную фантастику в строгом смысле, по-видимому, можно считать жанром, окончательно сошедшим на нет. Она соответствовала историческому моменту и отработала своё, как дань определённой моде, воодушевлённой идеями Просвещения, не более. Популяризация научных идей – задача посторонняя художественной литературе.

В условиях, когда один из «флангов» жанрового континуума фантастической литературы практически освободился, литераторы тяготеют к менее строгому и радикальному употреблению термина. По их мнению, «*всё просто – научно-фантастическое произведение строится на научном допущении, фэнтези, мистика – на ненаучном. Обладание энциклопедическими знаниями – это замечательно, но совсем не обязательно, достаточно ДОПУЩЕНИЯ. А, учитывая тот факт, что многое, считающее ранее ненаучным, обретает нынче вполне себе научный статус, то грань эта настолько размыта, что и отыскать её сложно*» (писатель В.Царицын, текст дискуссии на конкурсе «Триммера-2012» [4]).

Как видим, и о научной фантастике можно говорить в более строгом смысле и в расширительном. В последнем случае речь идёт не о том, что произведение находится «на переднем крае науки», а о его согласованности с т.н. «научной картиной мира» – конкретной формой мировоззрения, появившейся в 17 веке и ныне в общих чертах доминирующей в европеизированных культурах. В этой картине мира ведущую роль играют закономерности естествознания и абстрагированный от человека внешний опыт. Именно этот канон мировоззрения

берётся за основу в образовании, начиная со средней школы, посему обращённый к нему Фантдоп особенной продвинутой в науках от автора не требует. Вместе с тем, и такого рода «научность» задаёт ограничительные рамки авторской фантазии, мотивированные внешними литературными тенденциями.

С этой точки зрения жанр фэнтези предоставляет автору куда более широкую степень свободы. Другое дело, что конкретные авторы этой свободой не всегда способны воспользоваться (проблемы с гуманитарным образованием!) и часто одни ограничительные рамки подменяют другими (готовыми клише из существующих фэнтезийных миров).

Если говорить о психотерапевтической эффективности литературных текстов, нетрудно догадаться, что у фэнтези её резервы куда выше. Фантастика опирается на логику объяснения мира, восходящую к естественным наукам, а в философском плане – на позитивизм, материализм и иже с ними. Фэнтези опирается на логику понимания смыслов и целей, восходящих к наукам гуманитарным, а в философском плане – на метафизические, феноменологические, экзистенциальные подходы. Эти подходы более адекватны в познании человека, потому и психотерапевтически эффективны.

Впрочем, конкретная мера психотерапевтической эффективности произведения в жанре фэнтези в немалой степени определяется уровнем оригинальности его идеи серьёзности авторского к ней отношения (заметим, под идеей мы понимаем не рациональную конструкцию, высасываемую автором из пальца, а художественную мотивацию, которая водит его рукой). В этой связи уместно упомянуть нашу метафорическую **типологию серьёзности и силы литературного произведения в жанре фэнтези:**

- **низкий уровень («попсовый отстой»)** – когда непобедимые «героини в бронелифчиках» успешно одолевают гусеничные танки противника меткими попаданиями двуручных мечей (хэппи энд). Такое фэнтези только на то и годится, чтобы сбежать от повседневных проблем в розовую картинку.

- **средний уровень («реализм»)** – когда всех героинь переезжают «гусеничные танки зла», и нечего им было трепыхаться. Здесь есть «правда жизни», но какие-то возможности не открыты, пропущены... Читателя мокают в кровавую лужу и оставляют в ней тонуть.

• высший уровень («озарение») – когда против гусеничных танков отыскивается какой-то совершенно новый и достоверный приём борьбы. Вот тут-то от героев (и от автора) требуется совершить подлинное открытие, за которое не забудет их благодарное человечество.

Важной стороной поиска оригинальных решений поставленных в произведении проблем становится творческая спонтанность автора. Кстати говоря, всякий спонтанный творческий акт отсылает нас к решению метафизической проблемы о свободе воли. Важный момент её реализации – доверие своему бессознательному. Вспомним, З.Фрейд ему ни на грош не доверял, и нет у него свободы воли, и бессознательное у него – мусорник. А К.Г. Юнг поместил в бессознательное творческие силы. Получается, если всё заранее планировать и жестко следовать плану (как необходимости), эти силы не задействуются в творческом процессе, не могут никак отреагировать на беспредел надменного эго. А ведь в заранее просчитанной сознанием конструкции маловероятно присутствие чего-то нового, небанального.

Говоря о психотерапевтическом значении литературных произведений, оговоримся: речь не может идти о подмене сказкотерапии чтением (написанием) романов в жанре фэнтези, где терапевтический контекст – далеко не основной.

В сказкотерапии отношение к текстам ближе к тому, что установилось фольклористике. Никакие «косяки» не правятся – ни стилистические, ни тем более – логические. Ведь они-то и информативны. Впрочем, если по окончании терапии в гармоничном финальном тексте подправить стилистику – сказкотерапевтический артефакт легко превратится в произведение, имеющее литературную ценность.

Литература

1. *Бреусенко-Кузнецов А.А.* Мёртвые душат. – Электронне джерело. Режим доступу: <http://forum.lenizdat.org/index.php/topic,2995.msg90964.html#msg90964>
2. *Бреусенко-Кузнецов А.А.* Мёртвые пляшут. – Электронне джерело. Режим доступу: <http://forum.lenizdat.org/index.php/topic,3113.msg97098.html#msg97098>
3. *Стругацкий Б.Н.* Игры чистого разума. – Электронне джерело. Режим доступу: www.ng.ru/ideas/2012-11-21/5_strugatskiy.html
4. Тиммера. Международный литературный конкурс крупной прозы. – Электронне джерело. Режим доступу: <http://trimmera.ru/forum/index.html?func=listcat&catid=43>

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПРОСТІР ПОСТМОДЕРНІСТСЬКОГО ЧАСУ

Вознесенська Олена,

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

В нашу епоху глобалізації й формування єдиного медіапростору вже не можна казати, що постмодерністська культура є чимось екзотичним, бо це – реальність нашого часу. Постмодернізм – свого роду культурне «буття», яке дійсно «визначає свідомість», він стосується не тільки мистецтва, а й мислення, соціальних цінностей, освіти. Цей світоглядно-мистецький напрям – закономірний продукт постіндустріальної епохи.

Тому ми спробуємо розібратися, який вплив має сучасний постмодерністський простір на арт-терапевтичну практику в Україні та світі. Арт-терапевту, метою роботи якого є зміцнення особистості за допомогою мистецтва, неможливо обминути сучасні культурні реалії. Постійні зміни, що відбуваються в світі, формують нові потреби клієнтів, нові запити та виклики. І саме постмодерністська реальність надихає арт-терапевтів до її використання в своїй роботі.

Спочатку визначимося з особливостями постмодернізму як стилю мистецтва. У постмодернізмі відкрито зізнаються в тому, що текст не відображає реальність, а творить нову реальність, скоріше навіть, багато реальностей, які часто зовсім незалежні одна від одної [7]. І перше, що привертає увагу в постмодерністських творах, – це **використання готових форм** різного походження. Митець має справу не з «чистим» матеріалом, а з культурно освоєним (прикладом може бути нещодавні аншлаги концерту «Сифонічне кіно», що є відтворенням російського року 80-х – групи «Кіно» у виконанні симфонічного оркестру). Митець звертається до минулого, того, що вже відбулося, та наповнює ним власні твори, він лише наділяє старе новим смислом, розміщує в новому контексті, в новій комбінації. Додамо до цього, що розвиток нових медіа сприяє новим формам презентації художнього продукту.

Якщо ми зараз звернемося до арт-терапії, то побачимо, що творчість кожного в арт-терапевтичному процесі (що розглядається нами в смислі первинної творчості – створення чогось суб'єктивного нового

для клієнта) мало відрізняється від творчості митця постмодерністської епохи. Клієнт «бере» свої витіснені почуття, своє минуле, і проєктує його на художній матеріал, створює з нього образ, як митець розмовляє через образ з арт-терапевтом чи групою.

«У всіх сферах свого виявлення, осмислюючи досвід попереднього розвитку людства, повертаючись до джерел та основ, убагаючи в пройденому шляху не тільки помилки і омани, постмодернізм готовий побачити через минуле і теперішнє те, що повинно сформуватися в майбутньому, і тим самим припускає пошуки шляхів до порятунку та самозбереження людства» – хоча йдеться про постмодернізм, кожне слово цієї цитати можна застосувати до арт-терапії [2].

Ще одна риса постмодерна – це **еклектика** – поєднання різноманітних, різнорідних і несумісних понять (ідей, елементів, поглядів, образів) з метою подолання в них протилежностей і створення різнопланового єдиного цілого. В арт-терапії безліч прикладів еклектичного підходу: драматизація міфу («Афродіта, що народжується з піни морської» – ленд-арт, розробка О.Т. Плетки, «Ритуальний танець Амазонки» – авторська розробка в рамках програми «Чоловік та його Жінка. Жінка та її Чоловік», в основу якої покладено танець з використанням «Болеро» композитора Моріса Равеля, тощо).

Постмодерністи відкидають існування однієї єдиної ідеології або теорії, яка може пояснити усе, наполягають, що реальність ніколи не може бути вільною від цінностей, і водночас демократичного ставляться до кожного прояву себе – **«усе може називатися мистецтвом»**. Постмодерністи переконані, що людина не здатна ні змінити, ні пізнати світ, а лише рухатися до пізнання себе (чим не арт-терапія?).

І знов звернемося до арт-терапії з її відмовою від будь-яких оціночних категорій, в тому числі, й естетичних. Атмосфера прийняття, що панує на арт-терапевтичних групах, відповідає плюралістичним ідеям постмодернізму. Ми не вчимо когось чомусь, не орієнтуємося на визнані авторитети мистецького світу: все є прийнятним, якщо не заважає іншим і сприяє зціленню клієнта.

І в той же час спостерігаємо тенденцію в розвитку арт-терапії до **мультиmodalності**, що передбачає в рамках досліджень – поєднання різних арт-терапевтичних напрямків на основі загальної системи теоретичних поглядів, в рамках арт-терапевтичної практики – поєднання різних творчих модальностей в рамках однієї клієнтської сесії або кількох сесій, присвячених одній темі. Казку можна спочатку на-

писати, потім – намалювати, а наприкінці – драматизувати. Танцювальні терапевти вже давно використовують «малюнок танцю», або ви-танцювують створені за допомогою художніх матеріалів образи.

Необхідно також відмітити використання в постмодернізмі підкреслено *ігрового стилю*. Навіть не потрібні зайві слова задля виявлення подібності постмодернізму як культурного напрямку й арт-терапії: арт-терапія – завжди гра! Постмодерністи сприймають реальне життя як театр *абсурду*, апокаліптичний *карнавал*, у якому людина втрачається, перетворюючись на маску, маріонетку. До цього можна лише додати, що карнавал як ігрова реальність, створена власноруч, є потужним терапевтичним засобом, що використовується автором в роботі з сім'ями, а робота з ляльками та маріонетками як «втільненнями Я» міцно ввійшла в традиції арт-терапії.

У постмодернізмі також панує потяг до архаїки, *міфу*, колективного позасвідомого [5]. Водночас, ми знаємо, що опора на міфологію притаманна багатьом арт-терапевтичним практикам, тому що саме роботи К.Г. Юнга сприяли поглибленню уваги психіатрії до продуктів творчої активності пацієнтів, стали підґрунтям розвитку арт-терапії. І зараз ми спостерігаємо в українському арт-терапевтичному просторі постійне звернення спеціалістів до архетипічних символів (наприклад, «Лабіринт» – мультимодальна методика О.А. Бреусенка-Кузнецова, авторська методика «Битва з Драконом»).

Ще один типологічний признак культури постмодерну – *іронія*, що виходить із бачення повсякденного реального життя як театру абсурду [7]. Мистецтво постмодернізму зміщується зі світу мистецтва в буденний світ, що призводить до терапевтичного ефекту – те ж саме роблять арт-терапевти щодня. Але в цьому контексті нам бачиться важливим звернути увагу на наступний етап розвитку культури, так званий постпостмодернізм або метамодерн [3]. Загальне позитивне бачення постпостмодернізму полягає в тому, що віра, довіра, діалог та щирість зможуть подолати іронію постмодерну. В арт-терапії, як відомо, створення простору довіри є важливим терапевтичним фактором, й арт-терапевт працює всією своєю особистістю, на межі контакту (за термінологією гештальт-підходу) з повною щирістю, на яку здатен.

Акціальність, інші динамічні форми комунікації, що засновані на невербальній експресії, притаманні сучасним арт-терапевтам. Арт-терапевти, що працюють у рамках постмодерністського підходу, вступають із клієнтами в активну, динамічну комунікацію за допомогою

невербальної експресії, ґрунтуючись на своїй *«постмодерністській чутливості»* [4]. В Україні розповсюджені такі нарративні стратегії, як використання метафор в арт-терапевтичному процесі, які допомагають клієнтові конструювати свою історію з власного художнього продукту. Недирективність арт-терапевта будь-якої орієнтації, гнучкість у виборі терапевтичних засобів, художніх матеріалів відповідають потребам клієнтів епохи постмодерну.

Тепер кілька слів присвяtimo постмодернізму в арт-терапії. В сучасній практиці арт-терапії постмодернізм розмиває межі між продуктом і процесом, індивідуальними та груповими творами, відмінності між художником і глядачем. Постмодерністська перспектива надає багатомірність арт-терапевтичному підходу, співвідносить окремі образи і цінності суспільства, перевіряє всі форми створення художнього образу, маючи на меті зцілення і відповідність соціальним правам і свободам.

С. Альтер-Мурі [8] визначив характеристики постмодерністської арт-терапії так: 1) діалог як спільна реальність психотерапевта та клієнта, в якій мова й візуальні образи наділяються певними смислами; 2) відмова від використання універсальної ідеології або визначених значень символів; 3) усвідомлення того, що клієнти є представниками певного культурного прошарку, певної громади, та 4) арт-терапія є відображенням обов'язків людини перед суспільством.

При використанні постмодерністського погляду в арт-терапії груповий процес має інтерактивний і самопрезентаційний характер. Дії кожного перетворюються в значиму подію для всіх, що зачіпає почуття кожного. Відбувається перехід в іншу реальність, спроба *«відкрити для себе інший вимір у переживанні й усвідомленні малюнків»* [4].

До цього слід додати, що в українському арт-терапевтичному просторі останнім часом великою популярністю користуються такі постмодерністські художні техніки як колаж, асамбляж, перфоманс та інсталяція (Л.В. Мова, О.М. Скар, К.В. Реброва, В.В. Савінов та ін.).

Завершуючи наш огляд арт-терапевтичних технік постмодерністської спрямованості, зазначимо не тільки їх терапевтичний потенціал, а й потужний вплив на розвиток суспільства. І, як приклад, наведемо певні суспільні акції, що отримали назву «флеш-моб» і стають все більш розповсюдженими у нашому суспільстві.

І Україна – не єдина країна, де постмодерністська арт-терапія набирає обертів. Доктор Елен Берт, виконавчий директор Інституту арт-терапії в Торонто, колишній президент Канадської асоціації арт-терапії вважає, що арт-терапевти зараз знаходяться в унікальному становищі, саме арт-терапія може надати живильну творчу енергію задля створення позитивних змін у суспільстві, арт-терапія з діагностичного інструмента перетворюється в постмодерністському світі на процес зцілення, спільний для терапевта і клієнта [1].

Для українських арт-терапевтів, на мій погляд, важливо звернути увагу на соціальний та культурний контекст терапії, особливості індивідуального досвіду клієнта, що є частиною постмодерністської культури, яка опосередковує його потреби. І це доводить і міждисциплінарний характер арт-терапії, і необхідність збільшення знань, асиміляції уявлень соціології, естетики, лінгвістики, теорії культури та філософії в арт-терапевтичній практиці. Це повинно стати основою як сучасних арт-терапевтичних досліджень, так і навчання задля зміцнення взаємного розуміння та поваги до відмінностей в практиках у постмодерністському світі, що несе в собі небезпеку фрагментації та втрати професійної ідентичності.

Арт-терапевти можуть використовувати постмодерністську концепцію з метою розширення можливостей клієнтів, яким не вистачає слів для розповіді своїх історій. Постмодернізм взагалі веде до цінності індивідуальності кожного, до якої б арт-терапевтичної традиції людина не належала. Поєднання ідей, джерелом яких є різні мистецькі та терапевтичні традиції, розширить можливості арт-терапевта як спеціаліста задля розкриття творчого потенціалу і позитивних соціальних змін.

Література

1. Арт-терапия и постмодернизм. Интервью с доктором Хелен Берт 19 августа 2011. – Електронне джерело. Режим доступу: <http://www.jkp.com/catalogue/book/9781849052535&usg>
2. *Дианова В.М.* Постмодернизм как феномен культуры. Введение в культурологию. Курс лекций / Под ред. Ю.Н. Солонина, Е.Г. Соколова. – СПб., 2003. – С. 125–130.
3. *Курицын В.* Время множит приставки. К понятию постпостмодернизма // *Октябрь.* – 1997. – № 7. – Електронне джерело. Режим доступу: <http://magazines.russ.ru/october/1997/7/index-pr.html>
4. *Мак-Нифф Ш.* Творчество за рамками привычного: расширение возможностей психологических исследований с помощью искусства // Арт-

терапия – новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. – М. : Когито-центр, 2006. – 336 с.

5. Пахаренко У. Постмодерн. сучасний український літературний процес // Українська мова й література в школі. – 2002. – № 4. – С. 59–64.
6. Постмодернізм / Вікіпедія. – Електронне джерело. Режим доступу: <http://uk.wikipedia.org/wiki/Постмодернізм>.
7. Руднев В.П. Словарь культуры XX века. – М. : Аграф, 1997. – 384 с.
8. Alter-Muri, S. (1998). Texture in the melting pot: Postmodernist art and art therapy. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 15(4), 245–251.

ФОРМУВАННЯ ПОВЕДІНКОВИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ПЕДАГОГІКИ

Волкова Людмила,

*ст. викладач кафедри образотворчого мистецтва та дизайну
Інституту мистецтв Київського університету імені Бориса Грінченка
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Питання компетентісно-орієнтованої освіти є актуальним напрямком досліджень різних міжнародних організацій, таких як: ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ, Рада Європи, Організація економічного співробітництва та розвитку та ін. Л. Спенсер і С. Спенсер поряд із «поверховими характеристиками людини» – знаннями та вміннями, розглядають поведінкові компетенції (мотиви, психофізіологічні якості, Я-концепція) як такі, що є прихованими, глибинними, розташованими у самій серцевині особистості [4, с. 10].

Гуманістична спрямованість навчально-виховного процесу є сьогодні одним із основних пріоритетів розвитку вищої освіти в Україні, що відповідає загальним світовим тенденціям. Поряд із тим, у вищих навчальних закладах досі домінує викладання, однобічно орієнтоване на досягнення інтелектуальних результатів. Розвиток же, по суті, поведінкових компетенцій студента як особистості, залишається «поза кадром».

Важливість особистісно-орієнтованого підходу в освіті, розуміння освіти як основи життєтворчості особистості, забезпечення ефективності її життєдіяльності відповідає чотирьом фундаментальним цілям освіти, сформульованим Ж. Делором: вміти жити, вміти працювати, вміти жити разом, вміти вчитися [2]. З цими основними людськими здібностями людина знаходить своє місце у житті, оскільки вони створюють їй фундамент для саморозвитку і самореалізації. Практика за-

свідчує, що готовність і здібність людини до навчання у значній мірі підвищується завдяки розкриттю творчого потенціалу особистості у процесі (засобами) художньо-творчої діяльності. Постає запитання, яким чином можна по-новому «просочити» вищу освіту художньо-творчим елементом?

У пошуках відповіді на зазначене запитання констатуємо на основі власного багаторічного педагогічного досвіду, що звільнити приховані здібності особистості може художньо-практичне навчання, яке реалізує арт-педагогіка. Арт-педагогіка – це наука про спеціально організовану й систематичну діяльність з формування людини, про зміст, форми і методи виховання, освіти і навчання засобами мистецтва [1, с. 62]. Метою арт-педагогіки є гармонізація особистісного розвитку людини у контексті системи «особистість – соціум – природа – культура» шляхом організації конструктивного союзу людини та мистецтва у процесі сприймання вже існуючих або створення власних мистецьких творів. Художнє викладання розвиває наполегливість у досягненні мети, художній смак, емоційну та вольову сфери, сенсорні здібності, як основу для повноцінного сприйняття студентом краси природи, людини, науки та мистецтва [2].

Отримано практичний досвід формування і розвитку поведінкових компетенцій (цілеспрямованість, толерантність, доброзичливість, емпатійність, особистісне самоусвідомлення та інші) студентів засобами арт-педагогіки при викладанні автором дисциплін «Психологія творчості», «Психологія кольору», «Арт-терапія» та інших у Київському Університеті імені Бориса Грінченка. Проаналізовані особливості застосування методу «Мандала», технік «Автопортрет» (з варіантами), «Герби та символи», «Динамічне малювання», «Робота з біографією», «Феноменологічний розгляд», робота в парах, різні форми групової арт-терапії тощо.

Література

1. *Вознесенська О.М., Волкова Л.М.* Методичні засади підготовки майбутніх арт-педагогів / О.М. Вознесенська, Л.М. Волкова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). – 2010. – №7. – С. 60 – 65.
2. *Кондрицька О.І.* Формування у студентів педагогічних університетів цінностей особистісно-орієнтованої моделі виховання засобами арт-педагогіки : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 / О.І. Кондрицька. – Ізмаїл, 2009. – 20 с.
3. *Нейматов Л.М.* Образование в XXI веке : тенденции и прогнозы / Л.М. Нейматов. – М. : Алгоритм, 2002. – 480 с.

4. *Спенсер Л.* Компетенции на работе / Л. Спенсер, С. Спенсер. – М. : ИПРО, 2005. – 384 с.

ВЫБОР ПРОФЕССИИ – ЭТО МУДРОСТЬ

Глушакова Оксана,

педагог-психолог высшей категории Минского городского дворца детей и молодежи (Минск),

Зими́на Ольга,

педагог-психолог I категории Минского городского дворца детей и молодежи (Минск)

Как правильно сделать выбор? на кого положиться? кому довериться? – тысячи подобных вопросов роятся в голове выпускника. Можно посетить множество психологических консультаций, получить ряд диагностических исследований, но ответ один – «все в твоих руках». И вот тогда на помощь приходит язык метафор и притч, которые посредством образов могут подчас самым наилучшим образом передать суть вопроса.

Легенды и притчи всегда играли важную роль в истории человечества, и по сей день они остаются для нас прекрасным и эффективным средством развития, обучения и общения. Красота притчи заключается в том, что она не делит человеческий ум на вопрос и ответ. Она просто дает людям намек на то, каким все должно быть. Притчи – это косвенные указания, которые проникают в сердца подобно семенам. В определенное время или сезон они прорастут и дадут всходы.

Каждая притча может что-то дать, научить чему-то, в ней заложена какая-то определённая правда, урок.

Нередко использование заимствованных историй представляется подростку более безопасной и удобной формой рассказа о себе, нежели создание собственного биографического повествования. В притче создается целостный образ различных ситуаций, с которыми человек встречается на протяжении жизни. Во время чтения притчи рождаются ассоциации и выстраиваются аналогии, помогающие по-другому взглянуть на свою историю. И в этом ракурсе проблема воспринимается не изолированно, а многопланово, раскрывая перед человеком многообразие возможных решений и предоставляя простор для самостоятельного выбора. Следует обратить внимание на то, что косвенное, а не прямое выражение идеи оказывает более сильное воздействие, не вызывая отрицания и противодействия, что особенно важно

для подростков. Смыслы, преподнесенные в такой форме выражения, как притча, представляют собой многоуровневую систему. Каждый человек сможет раскрыть для себя свой уровень, найти свое значение.

С предложенными притчами подросток может работать как самостоятельно, так и в группе в сопровождении педагога, психолога.

Работая с притчей, следует обратить внимание на следующие вопросы:

- что наиболее откликается в тексте;
- с чем не согласен;
- как хотелось бы изменить ситуацию;
- как предложенная притча может соотноситься со сложившейся жизненной ситуацией.

Анализ ответов по данным вопросам может стать отправной точкой для дальнейшей творческой работы педагога. Одной из форм работы является инсценировка, которая поможет не только прослушать, но и оценить, прочувствовать на собственном опыте заложенный внутренний смысл притчи. Еще одной формой может быть рисунок на самый яркий запомнившийся сюжет притчи. Изготовленная иллюстрация даст возможность еще раз оценить смысл притчи, также будет служить диагностическим материалом для педагога и родителя по определению жизненных приоритетов подростка.

Работа в группе дает более целостное восприятие притчи, так как каждый участник имеет ракурс собственного видения. Обсуждая притчу, ребята приходят к многогранному видению решения возникшего вопроса. Наиболее эффективным может стать продолжение рассказа, предложенного в притче. Это может помочь простроить и увидеть перспективы собственного развития, определить верные жизненные ориентиры.

Специалисту такие формы работы помогут увидеть уровень осознанности профессионального будущего воспитанников.

В качестве примера приведем описание одного из возможных занятий.

Цель: способствовать повышению самооценки и осознанию своих личностных качеств, необходимых в будущей профессии.

Материалы: бумага формата А-4, средства для письма (по числу участников группы).

Категория участников: ученики 9 классов.

Время проведения: 45 минут.

Структура и ход занятия:

Приветствие. Упражнение «Немое кино»

Участники без слов – жестами и мимикой передают какую-либо информацию о себе, о профессии.

Разминка. Упражнение «Мозговой штурм»

Ведущий называет букву, а участники по очереди называют профессии, начинающиеся на эту букву. Если называется незнакомая большинству участников профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если играющий не может это объяснить, то считается, что профессия не названа, и ход передается следующему по очереди.

Основная часть. Работа с притчей

«Знания стоят дорого» (восточная притча)

У крестьянина перестал работать трактор. Все попытки крестьянина и его соседей починить машину были напрасны. Наконец он позвал специалиста. Тот осмотрел трактор, попробовал, как действует стартер, поднял капот, и всё тщательно проверил. Затем взял молоток, прицелился, один раз ударил по мотору и привел его в действие. Мотор затарахтел, будто он и не был испорчен.

Когда мастер подал крестьянину счёт, тот, удивленно взглянув на него, возмутился:

– Как, ты хочешь сто монет только за один удар молотком!

– Дорогой друг, – ответил мастер, – за удар молотком я запросил только одну монету, а остальные девяносто девять монет я беру с тебя за мои знания, благодаря которым я исправил поломку, сделав всего лишь один удар по нужному месту.

Вопросы для анализа притчи:

- какое качество помогло специалисту оценить свой труд;
- обратились ли бы вы к такому специалисту, почему;
- часто ли в жизни встречаются такие ситуации...

Инсценировка притчи

Участникам предлагается инсценировать притчу.

Предлагаемые роли для инсценировки: (крестьянин, мастер, трактор).

Затем ведущий предлагает разыграть несколько сценок:

- первая сценка, где мастер отремонтировал трактор, но не взял денег за ремонт;

- вторая сценка, мастер не знал истинную причину поломки, и действовал методом проб и ошибок;
- инсценировка третьей сценки происходит в соответствии с предложенной притчей.

После каждой инсценировки ведущему необходимо узнавать о чувствах у каждого персонажа. А о чувствах, которые испытывал трактор в каждой сценке, целесообразно спрашивать и участников группы также.

Задача ведущего указать на то, что знания должны быть оценены.

Упражнение «Чемодан моих лучших качеств»

Ученикам предлагается на листе бумаги нарисовать чемодан, на ручке написать свое имя и отдать его соседу справа. Сосед на предложенном чемодане должен написать качество характера, которое поможет обладателю чемодана достичь успеха при выборе профессии. Чемоданчик, пройдя по кругу, возвращается владельцу.

Прощание. Упражнение «Заряд энергии»

Играющие стоят в кругу, взявшись за руки, с закрытыми глазами. Ведущий делает легкое пожатие руки соседа справа, он в свою очередь передает пожатие следующему участнику справа, переданный заряд, пройдя по кругу, возвращается ведущему.

ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Єгорушкіна Катерина,

аспірантка Національного університету

«Києво-Могилянська академія»,

член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Така педагогічна технологія, як арт-терапія, має неабиякий потенціал у царині професійної підготовки майбутніх фахівців. Так, український вчений О.А. Бреусенко-Кузнецов досліджує можливості застосування казкотерапії у сфері освіти [1, с. 3-12]. Сучасна дослідниця Л.С. Злочевська звернула увагу на можливе застосування арт-терапії як ефективного методу розвитку та професійного самовизначення у профорієнтаційній роботі з учнівською молоддю [3, с. 116-125]. А Т.А. Тамакова дослідила можливості усвідомлення студентами професійної ідентичності за допомогою методів арт-терапії [6, с. 58-64]. На можливість і доцільність застосування казкотерапії в соціально-педагогічній практиці вказують С. Савченко, О. Івановська, Н. Шкаріна

та інші дослідники, які розглядають казку як чудовий соціально-педагогічний засіб соціалізації, розвитку та виховання особистості [7, с. 228].

Для обґрунтування застосування арт-терапії у професійному самовизначенні майбутніх фахівців звернемося до слів Л.С. Злочевської: «Методи арт-терапії через самовираження і самопізнання допомагають зрозуміти й оцінити своє минуле, розглянути сьогодення, створити образи й перспективи майбутнього. Учнівська молодь, беручи участь в арт-терапевтичному процесі, набуває досвіду позитивних змін, поступово приходять до заглибленого самопізнання, самосприйняття, гармонізації особистісного розвитку, що стає фундаментальними основами професійного самовизначення. Потенційний шлях до професійного самовизначення, самореалізації, самоактуалізації в учнівської молоді відкриває нові риси характеру, те потаємне і незвідане, активізує вольові й мотивуючі фактори» [3, с. 123].

Наразі ми розглянемо ті аспекти поняття «професійне самовизначення», які допоможуть нам у побудові системи арт-терапевтичних тренінгів.

Професійне самовизначення – це самостійне та свідоме узгодження професійно-психологічних якостей людини із сутністю та вимогами професійної діяльності, а також знаходження сенсу виконуваної діяльності в конкретній соціально-економічній ситуації [2, с. 31]. Є. Клімов, аналізуючи поняття «професійне самовизначення», підкреслює, що це не однократний акт ухвалення рішення, а вибори, що постійно чергуються. Найбільш актуальним вибір професії стає в отрочстві й ранній юності, але й у наступні роки виникає питання ревізії та корекції професійного життя людини [4, с. 39].

Підготовка до свідомого вибору професії передбачає активне формування здібностей, інтересів, ціннісних орієнтацій, прагнень, професійних планів, ідеалів та переконань майбутнього фахівця.

Існують такі рівні професійного самовизначення: високий, середній та низький. Високому рівню відповідають: сформованість інтересів, відповідність особистих якостей обраній професії, впевненість у правильності вибору. Середньому – відсутність стійкого інтересу, впевненості у правильності вибору. Майбутній фахівець із низьким рівнем професійного самовизначення матиме: відсутність інтересу, волі, бажання досягти високих результатів, низьку активність, низьку оцінка себе щодо майбутньої професії.

Професійне самовизначення розглядається в контексті життєвого шляху, соціалізації та професіоналізації особистості як специфічний вид активності (спеціальна діяльність) людини, змістом якої є досягнення значеннєвої визначеності у ставленні до себе та виконуваної діяльності, структурування й інтеграція свого професійного майбутнього.

Ми вважаємо, що формування високого рівня професійного самовизначення майбутнього фахівця неможливе без високої мотивації, вміння будувати професійні плани та пізнання людиною своїх індивідуально-психологічних особливостей. Саме на вирішення цих завдань і буде спрямований комплекс педагогічних умов, покликаних сформувати готовність майбутніх фахівців до професійного самовизначення. Під час розробки комплексу ми обрали таку форму як тренінг, оскільки він є методом активного навчання, спрямованого на створення умов для саморозвитку, саморозкриття учасників та самостійне розв'язання ними проблемних ситуацій.

У наших розробках ми звернемося до таких видів арт-терапії: ізотерапія, казкотерапія та колажотерапія. Одразу слід відзначити, що однозначні інтерпретації відповідно до наперед встановлених діагностичних критеріїв в арт-терапії є недоречними, оскільки важливішою є індивідуальна система значень, асоціацій та символів учасника тренінгу. Тому особливе місце під час проведення тренінгу посідає діалог між ведучим та студентом.

Отже, звернемося до короткого опису розроблених тренінгів.

Тренінг 1. Перший етап, однаковий для всіх тренінгів цього циклу, включає налаштування на арт-терапевтичну роботу, обговорення загальних принципів роботи. На другому етапі студенти одержують завдання – намалювати малюнок на тему «Я і моя професія (теперішній час)».

Важливо, щоб студент мав час відчутти і подумати про своє ставлення до обраної професії тут і зараз. На третьому етапі відбувається обговорення малюнків: охочі представляють свої роботи, а ведучий тренінгу розпитує про кожен намальований (прописаний) об'єкт. Таким чином студент набуває досвіду вербалізації неусвідомлюваних чинників професійного самовизначення та сприяє формуванню власної готовності до побудови бажаного професійного життя. Ця методика є і діагностичною, і активізуючою водночас.

Тренінг 2. Перший етап – той самий. На другому етапі студенти одержують завдання – написати казку, яка би починалася зі слів «*Якось жив/-ла один/-на ... (назва обраної професії)*». Потрібно описати короткий період із професійного життя героя: яку він має вдачу, що любить/не любить, чим займається, які труднощі трапляються на його шляху, як він їх долає.

Порівняно з тестами та опитувальними методами, казка має низку переваг: звертається до несвідомого, має метафоричну форму, дозволяє ширше поглянути на проблему, не пропонує готових відповідей. Таким чином, ця методика є не лише проєктивною, а й допомагає майбутньому фахівцеві проявити й усвідомити приховані мотиви у виборі професійного майбутнього, відкриває можливості для продуктивної уяви та знижує тривожність.

Тренінг 3. Завдання для студентів: створіть колаж на тему «Мое життя через п'ять років» (методика Т. Тамакової) [6, с. 58–64]. Для цього потрібно взяти великий аркуш паперу (ватман), клей, ручку, вирізати картинки з журналів та фотографій. Розмістіть та приклейте картинки на ватман у довільному порядку, подумавши перед тим і уявивши своє життя через п'ять років. Якщо якоїсь картинки немає, можна дописати чи домалювати на потрібному місці те, що ви уявляєте.

Ця методика допомагає як діагностувати уявлення студентів про їхнє професійне майбутнє, так і підвищити рівень рефлексивності студентів та їхньої готовності до професійного самовизначення. Техніка колажу знімає психологічний опір до малювання та є досить простою у застосуванні. Аналіз робіт студентів покажуть фахівцю, яке місце займає професія на картині майбутнього кожного студента, чи є професійна реалізація важливою для учасників, чи уявлення про своє професійне майбутнє достатньо чіткі.

Тренінг 4. На цьому етапі студенти отримують завдання створити «Дерево професійних перспектив». Основа стовбуру – це ті професійні уміння, навички, здібності, які має студент на момент «тут і тепер». Далі від стовбуру йдуть гілки уявних професійних перспектив майбутнього фахівця: де хотілося б працювати, що робити, які навички розвивати. Від кожної гілки-перспективи відходять тонші гілочки, які позначають, що потрібно зробити студентові, аби бути успішним у межах цієї перспективи (наприклад, прочитати спеціальну літературу, познайомитися з фахівцями з цього середовища тощо). Усі гілки слід підписати. На третьому етапі студенти за допомогою простої медита-

ції інтуїтивно визначають, які перспективи для них є найбільш привабливими і викликають найбільше позитивних емоцій. На гілках з цими перспективами домальовуються листочки (момент фіксації уваги майбутнього фахівця на здійсненому виборі). За допомогою цього тренінгу студент розширить свій реальний досвід уявними професійними перспективами, що збагатить його бачення власного професійного майбутнього.

Висновки. Оскільки рівень готовності до професійного самовизначення визначається рівнем усвідомлення фаху як особистісно значущого, слід підвищити саморефлексію студентів, допомогти з окресленням власного професійного майбутнього та цілісного бачення обраної професії. Малюнок, казка та колаж – це ті засоби арт-терапії, які дозволяють студентові проявити внутрішні конфлікти та мотиви майбутньої професійної діяльності, проаналізувати їх, скоригувати – і в такий спосіб підвищити рівень свого професійного самовизначення.

Література

1. *Бреусенко-Кузнцов О.А.* Казкотерапія: теоретичні основи і застосування в освіті та соціальній роботі // Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. статей. – К. : Міленіум, 2008. – Вип. 20 (23). – С. 3–12.
2. *Зеер Э.Ф.* Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. – 5-е изд., перераб., доп. – М. : Академический Проект; Фонд «Мир», 2008. – 336 с.
3. *Злочевська Л.* Арт-терапія як метод розвитку мотивації до творчої праці у профорієнтаційній роботі з учнівською молоддю // Простір арт-терапії: Збірник наукових праць. – Вип. 1. – К., 2007. – С. 116–125.
4. *Климов Е.А.* Психология профессионального самоопределения. – М., 1996.
5. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина. – СПб. : Питер, 2000. – 448 с.
6. *Тамакова Т.* Усвідомлення професійної ідентичності студентами-медиками (за допомогою арт-терапії) // Простір арт-терапії: Збірник наукових праць. – Вип. 2 (4). – К., 2008. – С. 58–64.
7. *Філь О. В.* Казкотерапія в соціально-педагогічній практиці // Вісник Запорізького національного університету. – Вип. 1. – 2008. – С. 228–232.

Примітка: Тренінги 1, 2 та 4 є нашими авторськими розробками (К. Є.)

ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНОЕ РАССМОТРЕНИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ИСКУССТВА КАК ИНСТРУМЕНТ АРТ-ТЕРАПИИ

Ещенко Наталья,

*преподаватель учебного центра «Метаформ»,
член правления ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев),*

Волкова Людмила,

*старший преподаватель Киевского университета им. Б.Гринченко,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Открытие в 19 веке биогенетического закона (отдельный организм повторяет в своем развитии эволюцию вида) [6] повлияло также на социально-гуманитарные науки. К началу 20 века идея о том, что отдельный человек в своем личностном развитии проходит те же этапы, что и человечество в целом, стало общим местом психологии и культурологии. Хотя на сегодня эта точка зрения не считается полностью обоснованной и не рассматривается как «закон» в точном понимании этого слова (как, кстати, и биогенетический закон в биологии), тем не менее параллели очевидны, и наблюдаемые закономерности могут быть использованы в практическом сопровождении личностного развития. Многие современные педагогические школы в той или иной форме опираются на эту концепцию – от вальдорфской педагогики Р. Штайнера [11] до «школы диалога культур» В. Библера [1].

Мы можем рассмотреть аспекты применения этих закономерностей в работе арт-терапевта на примере наблюдения исторического развития скульптуры, как отражения развития отношения к образу человека, вследствие эволюции сознания. Для этого берутся примеры произведений искусства, характерные для значимых периодов в истории культуры, от времени Древнего Египта до современности. Скульптура как вид искусства обладает следующей важной особенностью. В восприятии скульптуры принимает активное участие «моторное чувство» человека [2], со-переживание наблюдателем пластических жестов фигуры через со-чувственное восприятие позволяет воздействовать не только на сознание, но проникать вплоть до физического самощущения человека.

Но подобная работа для достижения результата требует особых инструментов. Недостаточным является как простое наблюдение, так и сугубо научный анализ. Мы в своей работе используем методики,

основанные на принципах «созерцательного суждения» [3], разработанных Р. Штайнером на основе естественнонаучных сочинений И.В. Гете [9, 10, 12, 13].

Известно, что великий немецкий поэт и философ Гете на протяжении всей жизни занимался исследованиями в области естественных наук [8, 9], однако эта сторона его деятельности долго находилась на обочине внимания как литературоведов, так и ученых. Начало разработке теории познания Гете как целостной методологии было положено работами Рудольфа Штайнера [9, 10, 12, 13]. Впервые на ценность изучения естественнонаучного наследия Гете именно с точки зрения методологии, Штайнер указал в примечаниях к подготовленной им публикации естественнонаучных сочинений Гете в серии «Немецкая национальная литература» [9]. В дальнейшем эти идеи были разработаны в отдельных сочинениях – «Очерк теории познания» [12], «Истина и наука» [10] и «Философия свободы» [13].

На основе собственного опыта наблюдения природы Гете выявил возможность развития нового качества мышления, которая состоит в способности созерцания абстрактных понятий. Наиболее выразительно он высказал это в разговоре с Шиллером, воскликнув: «Мне приятно, что у меня есть идеи, которые я могу видеть собственными глазами» [4]. Кстати, современный философ К. Свасьян по этому поводу замечает, что выражение «видеть идеи» вовсе не парадоксально, а скорее тавтологично, поскольку греческое слово «идея» означает «видимое» [8]. Таким образом, процедура «созерцания идей» («созерцающее суждение» по Гете) представляет собой известную способность человеческого сознания, возможности которой «научной» психологией долго недооценивалась. Методику формирования «созерцающих суждений» мы подробно рассматривали в одной из предыдущих работ [5], потому сейчас остановимся только на особенностях применения этой методики в рамках заявленной темы.

В процессе феноменологически-квалитативного рассмотрения произведения скульптуры ставятся задачи активизации восприятия и сознательного формирования представления на основе наличной информации. Важным аспектом является подавление процесса ассоциирования – таким образом снимаются знаково-символические штампы, навязанные культурой, и открывается возможность для полноценного формирования самостоятельного суждения на основе непосредственного восприятия. Задачей рассмотрения является формирование квалита-

тивного образа объекта (описание объекта в категориях качеств), сопоставление и сравнение с подобными объектами, выявление закономерностей изменения, развития и перехода от одного объекта к другому.

В результате такой работы участники получают понимание того, как языком пластических форм отражаются конкретные состояния сознания человека, принципы социального устройства общества и места индивидуальности в нем. Формируется видение исторического развития скульптуры как целостного эволюционного процесса и переживают аналогичные закономерности собственного пути развития. Осваиваются приемы и навыки качественного наблюдения, формируются основы созерцающей способности суждения. Восстанавливается целостность самоощущения личности, включая как психические, так и социальные, и телесные аспекты, проявляются аспекты самоидентификации [7]. Усиливается восприятие собственной личности как динамически развивающейся системы, мотивируется саморазвитие как естественный путь, облегчается работа с личностными кризисами (в том числе возрастными).

Положительный эффект связан также и с таким важным аспектом, как выработка самостоятельных способностей и навыков в процессе работы. Мы помогаем человеку увидеть возможности не только использования сознательного наблюдения, но и применения навыков отображения наблюдаемого в различных изобразительных техниках – графике, угольном тоновом и пастельном рисунке, живописи. Очень важно, что речь здесь не идет о выработке мастерства или о высокорелистичности изображения, скорее это простые техники эскизного изображения. Сам объект мы чаще всего, если нет возможности наблюдать полноценную скульптуру, рассматриваем по фоторепродукциям, но для фиксации впечатления от объекта использовать фотоаппарат невозможно – это неэффективно и скорее даже бесполезно для таких упражнений, так как в создании фотоснимка нет личного активного восприятия.

Такие упражнения можно проводить, начиная с подросткового периода, причем наиболее эффективным наблюдение скульптуры является именно в возрасте третьего десятилетия (14 – 21 год жизни), поскольку язык ощущений и скрытых процессов телесности еще не сформирован или находится в процессе формирования, и для молодых людей становится возможным использовать примеры из истории искусств как дополнительные формы самонаблюдения и саморефлексии,

тем самым сознательно участвуя в процессах собственного развития. Эта методика активно используется в вальдорфских школах всего мира и опробована нами на протяжении нескольких лет в работе со старшеклассниками Киевской вальдорфской школы, со студентами университета Гринченко, а также на курсах саморазвития с людьми разных возрастных групп.

К сожалению, большинство современных людей не может самостоятельно и полноценно использовать изобразительное искусство и историю искусств как инструмент самопомощи из-за элементарной нехватки общекультурного багажа, а также невоспитанной способности к наблюдению и саморефлексии. Как мы видим на примере гармонично сформированных духовно и телесно личностей, для подобной акции достаточно сознательного активно-созерцательного похода в музей или работы с альбомом репродукций. Но такие примеры очень редки. Причины такого состояния общества многообразны – от ошибок в системе образования до биографических особенностей формирования личности, – но обсуждение этих причин выходит за рамки доклада.

Все чаще произведения искусства воспринимаются потребительски. Зритель зачастую опирается только на ощущения от увиденного, в лучшем случае на рассуждения об увиденном, но не позволяет осознать воздействие от увиденного, тем самым теряя целительную силу произведения искусства. Проводя же такие познавательные, буквально – искусствоведческие, арт-терапевтические акции, мы способствуем как и непосредственному терапевтическому воздействию на участника, так и простому повышению общекультурного уровня. Таким образом, созерцающая способность суждения позволяет человеку, познавая произведение искусства, познавать себя.

Литература

1. *Библер В.С.* Школа диалога культур: основы программы. – Кемерово : АЛЕФ, 1992.
2. *Виппер Б. Р.* Введение в историческое изучение искусства. – М. : Изд-во В. Шевчук, 2002. — 289 с.
3. *Гете И.В.* Созерцающая способность суждения / Гете И.В. // *Избранные сочинения по естествознанию.* – Л. : Издат. АН СССР, 1957. – С. 81–82.
4. *Гете И.В.* Счастливое событие / Гете И.В. // *Избранные сочинения по естествознанию* – Л. : Издат. АН СССР, 1957. – С. 95–99.
5. *Ещенко Н.А., Косенко Д.Ю.* Гетеанистическая феноменология в арт-терапии, или опыт духовно-научного исследования реальности как путь

- исцеления // Простір арт-терапії: вершини усвідомлення : [Матер. ІХ Міжнар. ... конф.] (м. Київ, 24–26 лютого 2012 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова та ін. – К. : Золоті ворота, 2012. – С. 34–41.
6. *Мюллер Ф., Геккель Э.* Основной биогенетический закон. Избранные работы. Классики естествознания. – М.; Л. : Изд. Академии Наук СССР, 1940.
 7. *Рюмке А.* Психиатрия. Целостный взгляд. – Т.1. – К. : Наири, 2010.
 8. *Свасьян К. А.* Философское мировоззрение Гёте. – М. : evidentis, 2001.
 9. *Штайнер Р.* Естественно-научные труды Гете с вводными статьями, пояснительными заметками и комментариями в тексте. [Электронный ресурс]. – режим доступа: bdn-steiner.ru/cat/Ga_Rus/001.doc
 10. *Штайнер Р.* Истина и наука. – М. : МЦВП, 1992.
 11. *Штайнер Р.* Общее учение о человеке как основа педагогики. – М. : Парсифаль, 2005.
 12. *Штайнер Р.* Очерк теории познания гетевского мировоззрения. – М. : Парсифаль, 1993.
 13. *Штайнер Р.* Философия свободы. – Ереван : Ной, 1993.

РОБОТА ПСИХОЛОГА З АГРЕСИВНОЮ ЕНЕРГІЄЮ ПІДЛІТКІВ, ЩО МАЮТЬ ОНКОПАТОЛОГІЮ

Заболотна Наталія,

психолог, геїтальт-практик, член Української Спільки Психотерапевтів, тренер-асистент ВЕГИ, ведуча учбових та психотерапевтичних груп особистісного зростання, психолог Всеукраїнського Благодійного Фонду «Запорука» (дит. відділення Національного Інституту Раку, та дит. відділення Інституту Нейрохірургії ім. акад. А.П. Ромоданова) член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

У дитячому відділенні Національного Інституту Раку при підтримці Всеукраїнського Фонду «Запорука» психологічною службою проведено дослідження емоційної сфери онкохворої дитини. Його завдання – виявити актуальні емоційні стани дитини з онкопатологією.

При вступі дитини до стаціонару в НІР, батьки заповнюють соціальну анкету, вказують наявність змін емоційного стану дитини за час появи хвороби. Нами було проаналізовано 128 батьківських анкет, результати яких вказують, що у дітей від початку онкозахворювання батьки відмічають агресивні прояви у 68 дітей, що складає 53 %.

Базуючись на результатах аналізу первинного опитування батьків, ми провели дослідження рівня агресивності підлітків, що мають онкопатологію. У дослідженні взяли участь 24 підлітка віком від 12 до 18 років. Для діагностики рівня агресивності використано методики:

«Тест агресивності» (адаптація Л.Г. Почебут) та проективну методику Е. Вагнера «Тест руки».

Результати опитувальника «Тест агресивності» продемонстрували високий рівень агресії лише у 8 % опитаних дітей. Проте за шкалою «Самоагресія» 46 % респондентів показали високий бал. Цей показник вказує, що діти направляють агресивні прояви на себе, що може проявлятися у самозвинуваченнях, високому переживанню почуттів сорому, провини, переживають беззахистність в оточуючому середовищі.

Найнижчий показник рівня агресії проявився за шкалою «Емоційна агресія» – 79 % опитаних, що може говорити про неусвідомлення своїх емоційних станів (не знаю, що відчуваю, переживаю), або ухиляння від правдивої відповіді та приховування агресивних переживань.

Результати проективного «Тесту руки» демонструють протилежну картину: у 71 % опитаних рівень агресії високий, з них 42 % мають дуже високий бал, який характерний соціальній дезадаптованості.

У 29 % опитаних дітей у відповідях «занадто багато “доброти”», даний факт говорить, що ці діти хоч формально ввічливі, та вказують на наявність прихованої агресії, яку дитина накопичує в собі, така дитина може бути досить запальною, навіть тираном, та приховувати свою агресію під маскою турботи («я так тебе люблю, що здатен задушити»).

Таким чином, аналіз даних дослідження вказує: діти з онкопатологією під час стаціонарного лікування мають високий рівень агресії та не завжди усвідомлюють його, діти схильні до самозвинувачення та самопокарання, а у випадку контакту з агресивними переживаннями стримують їхній прояв, що призводить до накопичення даних переживань.

Отримані дані збігаються і з нашими спостереженнями за дітьми: діти сваряться з батьками, протестують, можуть їх вдарити, ламають оточуючі їх предмети, кидають дрібні предмети, у взаємодії з медичним персоналом можна помітити роздратованість або демонстративне ігнорування.

Таку поведінку ми вважаємо зрозумілою. Адже агресія може виникати як бажання захистити себе і відстояти свою межу, як намагання задовольнити наявні потреби (G. Amon, М.М. Кабонова, Н.Г. Незанова, Б. Мартель). Також ми вважаємо, що під даною агресивною поведінкою знаходиться гнів як реакція на втрату здоров'я та колиш-

нього життя, це протест проти тих обставин, що склалися (К. Росс). Приховування своєї агресивної енергії дітьми також зрозуміле, адже агресивна поведінка одна з найбільш заперечуваних: не можна кричати, стукати рукою, ногою, показувати свій гнів, а дитині так і взагалі не можна протирічити старшим, потрібно бути слухняною тощо.

Розуміючи важливість прояву емоції, і емоції гніву також, психологічною службою дитячого відділення НІР розроблена та впроваджується «Програма роботи з агресивною енергією дітей підліткового та юнацького віку».

Робота психологів проводиться в індивідуальному і груповому режимі та проходить у кількох напрямках:

- робота з медичним персоналом, що має форму роз'яснення мотивів агресивної поведінки пацієнтів;
- робота з батьками, яка має характер психотерапевтичної, підтримуючої та просвітницької роботи і включає в себе інформування про важливість усвідомлювати та не стримувати прояви роздратування, злості та гніву, шукаючи для цього вдалі способи, як самим батькам, так і їхнім дітям;
- робота з дітьми, яка проходить у психотерапевтичному ключі та має за мету вчити дітей розпізнавати свої емоції та відчуття в тілі, що виникають під час переживання емоційного стану; направляти реакції гніву та агресії, що виникають у дітей під час лікування, на боротьбу з хворобою; пошук адекватних та соціально прийнятних форм прояву агресивних реакцій; розвивати здатність дітей не замовчувати свої емоційні стани, а проговорювати та проявляти їх.

Психотерапевтична робота з дітьми складається з кількох етапів:

Етап 1. Просвітницький. Даний етап включає в себе розмову психолога з дітьми, під час якої відбувається знайомство з емоціями, де особливе місце займає емоція гніву. Наша мета – показати, що емоції – це нормальний відгук організму на навколишнє оточення, всі емоції важливі та потрібні. Також ми обговорюємо тісний взаємозв'язок емоцій з нашим тілом, організмом, наприклад, якщо ми переживаємо гнів: що з нашим голосом, руками, ногами, диханням, серцебиттям та ін.

Етап 2. Практичний – направлений на відреагування переживань, усвідомлення та прийняття себе. Крім розмови про емоцію гніву у її різновидах: роздратування, злість, гнів, лють, ми використовуємо

багато способів малювання. Так діти малюють усі ці різновиди гніву, використовуючи каракулі, колір, лінії і форми. У цій роботі ми не стримуємо дітей і даємо їм багато простору для прояву себе, вони самостійно обирають розмір паперу від невеличких аркушів формату А5 до формату А3, а також спосіб малювання – олівці, фломастери акварель, гуаш. Великою популярністю у такому малюванні користуються пальчикові фарби, робота з якими крім простого забраження дає можливість більшого контакту з тілом через пальці.

Для підвищення усвідомлення себе, своїх емоцій та процесів, що паралельно відбуваються в тілі, діти промальовують, використовуючи форму та колір, свої відчуття на фігурі людини. Так часто гнів діти промальовують у голові, на обличчі, що проявляється у міміці, грудях, руках, зображуючи стиснуті в кулаки долоні, у ногах. Ми не зупиняємося на цьому і пропонуємо дітям зобразити схематично, чи чітким образом, чи знову ж таки лініями, формами та кольором свої гнівливі дії.

Також, у роботі з гнівом ми використовуємо методику «Вулкан», що досить яскраво демонструє, як гора накопичує свою енергію, після чого відбувається її виверження. Дана методика має для нас і діагностичну цінність, адже ми можемо чітко простежити на скільки дитина дозволяє собі контактувати зі своїми проявами роздратування, злості, гніву та вивільняє їх назовні. Важливо відмітити, що більша частина дітей стримує свої агресивні прояви та намагається замаскувати їх ввічливістю та люб'язністю. Так, наприклад, розповідаючи про вулкан вживає зменшувальні слова – вулканчик, «Лавунчик», «Кущик», розповідає як спить вулкан та дбає про оточуючих. У малюнках це проявляється зображенням райдуги чи голубого фонтану, які виходять під час виверження вулкану, або красивих краєвидів.

Важливим засобом роботи з гнівом є робота з глиною. Використовуючи глину в своїй роботі, діти безпосередньо можуть зліпити свою пухлину і, нестримуючи себе, виплеснути на неї силу своєї злості та люті.

Етап 3. Пошук. Ми обговорюємо з дітьми, в яких ситуаціях у них виникають роздратованість, злість та гнів, що саме в цих ситуаціях їх найбільше дратує, а головне – яким способом вони можуть проявити свою емоцію. Часто в такій роботі ми використовуємо листівки, переглядаючи які, діти можуть знайти зображення героя, який переживає гнів, або ж зображення схожої ситуації, в якій дитина відчувала

роздратування, злість. Надалі ми шукаємо конкретні слова та дії, що дають змогу «розказати» про свій емоційний стан.

Після психотерапевтичної роботи можна спостерігати втому у дітей, яка переходить у рівновагу та стабільний спокійний емоційний стан. Батьки у своїх відгуках відмічають відсутність напруги, більшу розслабленість у тілі дитини, гарний настрій, хороший апетит.

Література

1. *Почебут Л.Г., Чикер В.А.* Организационная социальная психология: Учебное пособие. – СПб. : Изд-во «Речь», 2002. – 298 с.
2. *Курбатова Т.Н., Муляр О.И.* Проективная методика исследования личности «Hand-тест». Методическое руководство. – СПб. : ГМНППП «ИМА-ТОН», 2001. – 64 с.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ГОСТИНАЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Зими́на Ольга,

*педагог-психолог I категории Минского
государственного дворца детей и молодежи, сектор
«Городской центр психолого-педагогической помощи» (Минск),*

Глушакова Оксана,

*педагог-психолог высшей категории Минского
государственного дворца детей и молодежи, сектор
«Городской центр психолого-педагогической помощи» (Минск)*

Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. На занятиях дети могут нарушать дисциплину, между ними возникают непредвиденные конфликты. Профессиональное общение с коллегами и руководством также часто связано с конфликтами по поводу нагрузки, с чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями. Не всегда удается найти общий язык и с родителями по поводу учебы детей, их поведения. Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Такие заболевания, как гипертония, астма, язва желудка, становятся профессиональными заболеваниями учителей. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога.

Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов. Это и фактическое отсутствие права на ошибку, приводящее

к расширению трудового времени за счет работы на дому, и неудовлетворенность профессиональным статусом, и недостаточные условия для самовыражения и самореализации, а также низкая зарплата.

Таким образом, эмоциональное выгорание отражается на чувствах, мыслях и действиях человека и по-разному выглядит на разных стадиях его профессионального выгорания, описанных Маслач (1982):

Стадии	Чувства	Мысли	Действия
первая снижение самооценки	– усталость от всего, тревожность, неудовлетворенность	о несправедливости оценки труда	отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию
вторая одиночество	– вина, обида, стыд, раздражение, переходящее во вспышки гнева, страх ошибок, постоянное чувство гиперответственности	осуждение, общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»)	постоянно, без необходимости берет работу домой, но дома ее не делает; не в состоянии установить нормальный контакт с людьми
третья эмоциональное истощение, соматизация	– чувство бесполезности, безразличия к результатам труда	мысли о смысле и ценности жизни	дистанцированность от сотрудников, повышение неадекватной критичности, усугубление вредных привычек

В соответствии с этим, занятия программы по профилактике эмоционального выгорания «Сохрани свое здоровье» включают три компонента:

- **эмоциональный** (снятие эмоционального напряжения, беспокойства, взволнованности, чувства тревоги, подавленного и апатичного состояний);

- **смысловой** (приобретение смысла своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения работника к собственным возможностям, формирование / реконструкция позитивного отношения к себе как к специалисту, повышение самопринятия);

- **поведенческий** (устранение стереотипов профессиональных действий, налаживание трудовой дисциплины).

Используемые арт-терапевтические методы способствуют максимальному воплощению данных компонентов, а также содействуют:

- самовыражению педагога в невербальной форме;
- возможности поработать со своими мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми;
- возможности для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой форме, являясь безопасным методом разрядки напряжения;
- упорядочиванию внутреннего хаоса: возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;
- выполнению функции отвлечения и занятости;
- выработке психологического ресурса и разрешению актуальных психологических проблем;
- развитию и усилению внимания к собственным чувствам;
- формированию уверенности в себе, самодостаточности, умению различать проблемные ситуации, понимать чувства других людей, проявлять гибкость в поиске решений и выдвижении идей;
- усилению ощущения собственной личностной ценности, повышают художественную компетентность, что способствует развитию самосознания и мобилизации творческого потенциала личности.
- совместному участию членов группы в художественной деятельности, созданию атмосферы доверия и взаимного принятия;
- разрешению не только внутриличностных, но и межличностных, и межгрупповых конфликтов.

Цель:

- Осознание причин эмоционального и профессионального выгорания педагогов дополнительного образования, их влияние на качество образовательного процесса.
- Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения.

Задачи:

- Развивать умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя.
- Побуждать участников к анализу своих взаимоотношений с окружающими.
- Формировать умение контролировать свое поведение.
- Обеспечить благоприятный психологический климат в группе.

- Создать благоприятные условия для реализации способностей человека.

- Вывести педагогов на позицию рефлексии.

Категория участников: педагоги I и высшей квалификационной категории.

Время проведения занятий: 1 раз в месяц в течение учебного года. Данный курс состоит из 9 занятий.

Структура занятий:

Все занятия объединены общей структурой:

- приветствие
- разминка
- основная часть

Наиболее часто используемые **методы** на этом структурном компоненте занятия:

- психогимнастика,
- игротерапия,
- телесная терапия,
- сказкотерапия
- символдраматические методы
- арт-терапия
- разминка
- релаксация
- рефлексия

Начало и конец занятия должны быть ритуальными, чтобы сохранить ощущение целостности и завершенности занятия.

Литература

1. *Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М. : Филин, 1996.
2. *Петровская Л.А.* Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. – М. : Изд-во МГУ, 1989.
3. *Селье Г.* Психофизиология стресса. – М. : Знание, 1991.
4. *Чуричков А., Снегирёв В.* Копилка для тренера : Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб. : Речь, 2006. – 208 с.

АРТ-ТЕХНІКА «КОЛАЖ» У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ДРУГУ ВИЩУ ОСВІТУ

Інжисєвська Леся,

*аспірант кафедри загальної та практичної психології ДВНЗ «УМО»,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Уміння синтезувати отриману інформацію цілісними художніми засобами є умовою формування професійної компетентності майбутніх психологів, які здобувають другу вищу освіту. При аналізі засобів арт-терапії такий потенціал притаманний багатьом арт-технікам. Можливості застосування арт-технологій в освітньому процесі розглядають у своїх роботах такі автори, як О.Л. Вознесенська, А.І. Копитін, В.Л. Кокоренко, Л. Д. Лебедева, Т. Г. Зінкевич-Євстигнєєва, О.М. Скар та ін. Зазначається, що застосування арт-технологій під час професійної підготовки та супроводу професійного становлення фахівців різних професій надає студентам можливість здійснювати рефлексію свого руху в освоєнні професії, аналізувати свої особистісні особливості, діагностувати рівень розвитку професійної самосвідомості і її компонентів.

У різних формах арт-терапії об'єктивуються особистісні і професійно значущі якості студентів у нашій роботі як методичний прийом було застосовано арт-техніку колаж.

Колаж – техніка, що полягає у приклеюванні чи прикріпленні будь-яким іншим способом (наприклад, за допомогою клейкої стрічки, скріпок, стиплера, пластиліну тощо) на основу (найчастіше паперову) найрізноманітніших «вирізків», тобто друкованих зображень, що продаються соціальні проекти (фотографій, зображень з журналів, газет, листівок, плакатів й інших видань з картинками, малюнками й фотографіями) на задану тему. Саме тому його ще називають «мистецтвом наклеєних картинок» [2].

Дана методика була апробована із групами студентів-майбутніх психологів віком 25–48 років, які отримували другу вищу освіту в Університеті менеджменту освіти НАПН України. Студентам було запропоновано створити колаж на тему «Я – психолог».

На початку учасникам в якості розминки ми пропонували вибрати та вирізати картинки з журналів, що могли б представити їх як студентів-психологів, що володіють певними професійними навичками, виразити їхнє відношення до майбутньої професії психолога. Далі

респонденти працювали над створенням колажів на тему «Я – психолог». Після цього кожен учасник презентував свій колаж, пояснюючи його основну ідею та значення окремих елементів, проводилося колективне обговорення створеного проекту.

Обговорення колажу можна вважати домінантою, тобто найважливішою частиною роботи. Можна стверджувати, що без обговорення, зворотного зв'язку, виготовлення та використання колажу не є ефективним, адже саме вербальний текст складає цінність.

Нижче нами наведені найяскравіші приклади колажу на тему: «Я – психолог».



Рис. 1.1. Робота досліджуваної Н-ої О.А. «Я – психолог»

Рис.1.1. студентка коментувала так: *«Колаж складала вперше, працювалося легко. Вибирала ті малюнки, які подобалися або мали для мене зв'язок з уявленням про роботу психолога взагалі, і про те, як я буду працювати, що для мене в цій роботі важливе. Частина картинок вибирала як якості і ситуації, важливі для мене, як для людини і важливі, на мою думку, для професії, або те, що я хочу дати майбутнім клієнтам: відчуття комфорту, гармонії із собою, гармонія в родині, можливість особистісного розвитку. Хочу бути дитячим психологом».*

На рис. 1.2 – колаж на тему «Я – психолог» досліджуваної Г-н Т.О. *«Робота с колажем принесла мне массу позитивных эмоций, потому на протяжении его составления улыбка не покидала меня ни на секунду».*

Коментарі виконавця роботи «Я – психолог» досліджуваної І-кої Л.А. рис. 1.3: *«Психолог – активный, целеспрямованный, надійний. Такой поможет хворій людині видужати, такий підкаже та підтримає у потрібний момент. Він – яскрава, цікава особистість. Життя як колаж».*



Рис. 1.2. Колаж на тему «Я – психолог» досліджуваної Г-н Т.О.

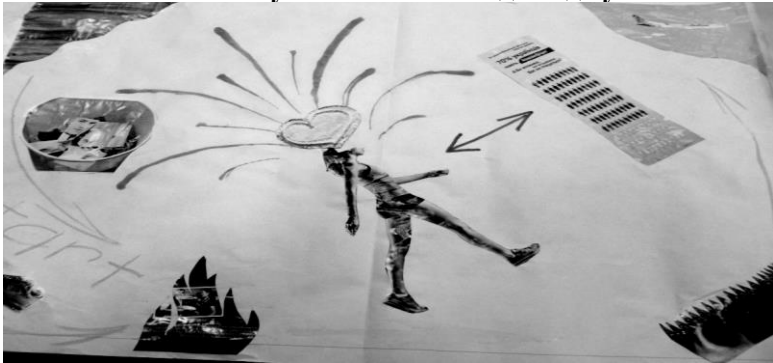


Рис. 1.3. Колаж на тему «Я – психолог» досліджуваної І-ої Л.А.

Робота проводилася індивідуально, усього було створено 128 колажів. Ми розглядаємо колаж як перехідну форму в будь-якому хаотичному просторі. За допомогою арт-технології колажування аналіз проведених результатів (на даному етапі дослідження), дозволив визначити особливості усвідомлення досліджуваними специфіки своєї майбутньої спеціальності та ступінь відповідності професійним еталонам.

На першому етапі було досліджено уявлення студентів про професію психолога, при цьому 53,3 % респондентів вважають, що психолог має такі професійні характеристики, як активність, цілеспрямованість, надійність; 25,3 % досліджуваних указують на те, що психолог – сучасна, яскрава, успішна особистість; 13,3 % осіб вважають, що психолог – це особа з величезним серцем і неординарним розумом; 2,3 % респондентів вважають психолога всебічно розвинутою, цілісною особистістю, 1,4 % – людина, серед людей, та 4,4 % – не змогли

чітко виразити образ психолога, він розмитий, не зрозумілий. Крім того, ототожнює себе із професією 95,6 % досліджуваних та 4,4 % респондентів не уявляють себе у якості психолога. Усвідомлена ідентичність є результатом аналізу індивідом того, наскільки поведінка суб'єкта відповідає існуючим зразкам майстра-фахівця.

Колаж, як і будь-яка візуальна техніка, дає можливість розкрити потенційні можливості особистості, є безболісним методом роботи з особистістю, спирається на позитивні емоційні переживання, пов'язані із процесом творчості. Крім того, при виготовленні колажу не виникає напруги, ця техніка дає змогу кожному досягти позитивного результату. Робота з колажем дозволяє визначити існуючий на даний момент психологічний стан людини, виявити актуальний зміст самосвідомості, особистісні переживання.

Тобто, із засобів аналізу і проектування особистого життя ми використовуємо колаж як засіб моделювання і діагностики навчальної діяльності і професійної підготовки в цілому. Арт-терапевтичні заняття можна розглядати як одну з інноваційних форм підготовки майбутніх психологів.

Література

1. *Кокоренко В.Л.* Арт-технології в підготовці фахівців спеціальності «Психолог» / Кокоренко В.Л. – СПб. : Речь, 2005. – 101 с.
2. *Скнар О.М.* Можливості використання арт-терапевтичної техніки «коллаж» в роботі психолога з особистістю та групою / О.М. Скнар // Психолог. – 2009. – № 9(345), березень. – С. 12–14.

МОТИВАЦІЙНІ РЕСУРСИ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ МОЛОДІ ДО ПОЛІТИЧНОЇ УЧАСТІ

Коробанова Ольга,

кандидат психологічних наук, н.с. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Фазами мотиваційного процесу є досягнення цілей, послаблення задоволених потреб та формулювання нових цілей та планів. Мотиви спонукають до постановки та досягнення цілей, проте не завжди усвідомлюються суб'єктом, а надають свідомому відображенню соціальної ситуації суб'єктивної емоційної забарвленості, яка виражає значення та особистісний смисл відображуваного для самого суб'єкта. На рівні персони відбувається трансформація мотивів, як неусвідомлених спонукань до дій та вчинків, соціально-політичної активності, в цінні-

сно-рольові мотивування дій та вчинків, внаслідок рефлексивного пояснення людиною причин, що стимулюють її діяння та вчинки. Мотивуючи та пояснюючи діяння, вчинки, або власну бездіяльність, люди звертаються до усвідомлюваних ними прагнень, потреб, інтересів, бажань та побоювань.

Нами був розроблений та проведений тренінг формування мотивації політичної участі із застосуванням арт-терапевтичних методик. У тренінгу ми використовували комплекс методів, що включав особистісно-рольові ігри, тренінгові вправи та арт-техніки і, зокрема, малюнки «Дерево успіху», «Герб і девіз», «Я і держава» (за О.М. Скнар), індивідуальний колаж «Я в демократичному суспільстві», груповий колаж «Візитка», а також виготовлення фігури з фольги на тему «Я – громадянин». Ці техніки спрямовані на усвідомлення, структурування та інтеграцію власних потреб, бажань, мрій, цілей, цінностей, життєвого смислу. Під час створення арт-об'єктів активізується образне мислення, що дозволяє уникнути надмірного контролю за собою, розкритися та відіти себе у виготовленому об'єкті, помряти та візуалізувати бажане.

Виконання арт-терапевтичних завдань дозволяє учасникам тренінгу відреагувати і трансформувати негативні емоції, пов'язані з відсутністю перспективи, думками про неможливість досягти поставленої мети, щось змінити у соціумі у бажаному напрямку та вплинути на соціальні та політичні процеси. Кожна людина потребує мати та усвідомлювати перспективу, бути «спроеційованою» у майбутнє. За слушною думкою деяких дослідників, мотивує ідеальна бажана ситуація та її переживання, мрії про майбутнє, сподівання на події, які мають відбутися, бажання зустрічей, надбань, досягнень, звершень, прагнення до позитивного перетворення ситуації, оточуючого світу, а також позитивні очікування того, що має відбутися.

У проведеному тренінгу процес створення арт-об'єктів (малюнків, колажів, фігур з фольги) супроводжувався позитивним емоційним фоном, а також зосередженням, розміркуваннями, роздумами. Учасники відрефлексували у виконаному об'єкті певні цінності та смисли на етапі створення, а потім – інтегрували під час презентації. Зокрема, Світлана Н. у малюнку «Дерево успіху» поставила собі такі цілі, як закінчити вищу освіту, відкрити бізнес, побудувати будинок, створити сім'ю, прожити життя достойно. На шляху до цього їй знадобляться стійкість, здоров'я, сміливість, впевненість, удача, довіра, щастя і любов. Інша учасниця, Марина О., коріння дерева асоціювала з можливостями та підтримкою, стовбур – з цілями, гілки – із впевнені-

стю, радістю, наполегливістю, роботою, певними матеріальними ресурсами, а також бажанням бути коханою, мати визнання інших і самої себе. Вінчає дерево гармонія з собою та успіх. Плоди дерева – довіра, любов оточуючих, відповідальність та працелюбність. Ціль або результат створюють перспективу та є ключовими у мотивації діянь. Порівнюючи реальні події, соціальні явища, ситуацію з бажаними, людина може відчувати позитивні емоції, натхнення, які будуть стимулювати шляхи її перетворення, здійснення, втілення.

Арт-терапевтичні методики дозволяють реалізувати себе, свої прагнення та бажання в уявній ситуації, що призводить до формування позитивного ставлення стосовно діянь, які ведуть до успіху, а також відповідно успішних життєвих стратегій поведінки та цілепокладання. Отримані нами експериментальні дані свідчать про відносне зростання після тренінгу мотивувань позитивної соціальної перспективи (бажання бути впевненим у завтрашньому дні), альтруїзму, турботи про суспільне благо, прагнення виконати суспільний обов'язок, бажання поділитися досвідом та прагнення уникнути маніпуляцій влади). Відмічене зростання важливості мотивувань, що стосуються суспільно-значущих просоціальних мотивів позитивної соціальної перспективи, громадянської самореалізації та гуманізму.

Література

1. *Коробанова О.Л.* Вплив на мотивацію політичної участі засобами арт-терапії / Ольга Коробанова // Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць]. – Вип. 1 (11). – К. : Золоті ворота, 2012. – С.29 – 38.
2. *Скнар О.М.* Використання проєктивних методик вивчення продуктів творчості в дослідженні емоційно-оцінних ставлень молоді до держави / Оксана Скнар // Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць]. – Вип. 2 (8) – К. : Золоті ворота, 2010. – С. 84 -96.

ЖИВОПИСЬ В РАЗВИТИИ ЧУВСТВ РЕБЕНКА

Костинская Наталья,

доктор медицинских наук, профессор,

ректор института гомеопатии «Протос»,

председатель Украинского общества антропософских врачей,

член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

Человек имеет бесценный дар – различать краски, запахи, вкусы, звуки, чувствовать тепло и холод. Когда вы чувствуете что-либо, вы воспринимаете информацию о чём-либо из внешнего мира с помощью органов чувств. Способность к чувственному восприятию оживляет

мир, делает его богатым и многогранным. Развитие чувств происходит с момента рождения. В антропософии учение о чувствах является более широким, чем в традиционной психологии и физиологии [3], и рассматривает три основные группы способностей восприятия. В распорядке человека есть группа чувств, связанная с телесной ориентацией: чувство осязания, жизни, движения, равновесия. Взаимоотношения в социуме определяют чувства духовной сферы: чувство слуха, речи, смысла слов, мысли, личности. Между ними находится группа чувств душевной ориентации, которые помогают познавать окружающий мир: обоняние, вкус, зрение, тепло. Все они зависят друг от друга и находятся в определенных взаимоотношениях.

В своей работе мы используем нефигуративное рисование акварельными красками, которое позволяет максимально развивать практически все чувства ребенка [4]. В нашей детской группе занимаются здоровые дети от 2-х лет и старше. Основу нашей методики составляют подходы вальдорфской педагогики, антропософской лечебной педагогики и терапии искусством [1, 2], трансформированные на основе собственных исследований и практической работы.

Для того, чтобы плодотворно работать в технике акварельной живописи, надо научиться обращаться с водой, бумагой, кистью, краской. Нужно научиться чувствовать границы бумаги и границы цвета. Картина возникает «из цвета». Цвета появляются на листе, и из их взаимодействия постепенно образуется форма. Цвет сам ведет к образу и форме. В процессе рисования задействуются чувства осязания, жизни, движения, равновесия, развивается чувство вкуса, обоняния, тепла. Рисование в группе учит навыкам коммуникаций, умению слушать и понимать друг друга. Особое значение приобретает развитие чувства зрения, так как ребенок учится воспринимать и переживать цвета, наблюдать. Через зрение ребенок приходит к пониманию других чувств и связывает себя с внешним миром.

Наши занятия с детьми в течение 2-х лет показали, что рисование благотворно влияет не только на развитие ребенка, но и способствует его здоровью.

Литература

1. Брюн Д. Живопись в образовании. Опыт вальдорфской школы [Текст] / Дик Брюн, Аттикс Лихтхарт ; пер. с англ. Елены Мезенцевой, Галины Волковой. – К. : НАИРИ, 2011. – 185, [39] с. : ил.
2. Дамм Э.-Л. Я рисую. Рисование с детьми школьного возраста, нуждающимися в душевной опеке. – К., Изд-во «Наири», 2008. – 82 с.

3. *Соесман А.* Дванадцять чувств /Перевод М. Рыкиной и И. Акуленко. – СПб.: Деметра, 2003. – 260 с.
4. *Эппли В.* Забота о развитии чувств человека [Текст] / Вилли Эппли ; пер. с англ. Наринэ Мальцевой. – К. : НАИРИ, 2011. – 144 с.

РОЗВИТОК АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ХУДОЖНЬОГО МИСЛЕННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Лець Ольга,

старший лаборант кафедри педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ)

Інтегративні процеси, що відбуваються в суспільстві, мистецтві та науці, призвели до виникнення мистецько-педагогічних галузей знань. У міру їх зростання в галузі педагогіки відбувається розповсюдження педагогічної думки, створюються нові концепції виховання дітей молодшого шкільного віку, розробляються стандарти освіти, вивчаються теоретичні основи та технології виховання дітей молодшого шкільного віку за допомогою мистецтва, досліджуються особливості освітнього мистецького процесу молодших школярів.

Пізнання світу дитиною відбувається на всьому шляху її розвитку в процесі навчання і виховання в культурно-освітньому просторі. Як зазначав Л. Виготський, особливе значення у формуванні субкультури особистості дитини видається засобам мистецтва [2].

Серед численних течій сучасної педагогіки найбільш цікавим і плідним є педагогічна арт-терапія (виховання та оздоровлення дітей молодшого шкільного віку засобами художньої культури).

Мистецтво – найпотужніший чинник дії на особистість людини. Саме воно формує арт-терапевтичну художню культуру, яка є загальною складовою культури кожної людини. Під арт-терапевтичною художньою культурою розуміються знання, вміння та навички, які застосовуються для лікування, реабілітації, психокорекції, розвитку і діагностики дітей молодшого шкільного віку засобами образотворчого і музичного мистецтва.

Л. Фірсова дає визначення терміну «арт-терапія», який особливо поширений в англomовних країнах і означає найчастіше терапію образотворчою діяльністю з метою вираження свого психоемоційного стану. Арт-терапія здатна простими і екологічними засобами актуалізува-

ти внутрішній потенціал молодшого школяра, сприяти зціленню і встановленню гармонії особистості, формувати творчу позицію дитини [4].

За словами І. Башкової, молодший шкільний рік є найбільш відповідальним етапом шкільного дитинства. Глибокі зміни, що відбуваються в психологічному стані молодшого школяра, свідчать про широкі можливості розвитку дитини на даному віковому етапі.

Протягом цього періоду на якісно новому рівні реалізується потенціал розвитку дитини молодшого шкільного віку як активного суб'єкта, що пізнає навколишній світ і самого себе, набуває власного досвіду життя на цьому світі [1].

З метою розвитку художнього мислення доцільно використовувати арт-терапевтичні методи у дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме він характерний тим, що рівень невербальної форми спілкування вищий, ніж вербальний.

Діти думають образами, їх сприйняття живе і безпосереднє, вони з легкістю фантазують, уявлять і творчо мислять. Допомагає їм у цьому малюнок. Малюнок в арт-терапії є унікальним засобом комунікації. Це спосіб розповісти про проблему, не використовуючи слова, розмова, яка відбувається у звичній та безпечній обстановці для дитини.

Арт-терапія знаходиться поза повсякденних стереотипів, а значить – розширює життєвий досвід, додає впевненості у своїх силах. Що краще дитина зуміє висловлювати себе, то більш повноцінно вона відчуває себе неповторною особистістю. Таким чином у дитини формується творче ставлення до життя з її проблемами і «зигзагами долі», вміння бачити розмаїття способів і засобів досягнення мети, розвиває приховані досі здатності до творчого вирішення складних життєвих завдань, не чекаючи «натхнення» або особливих умов для творчості [4].

Дитина молодшого шкільного віку відкриває загальні закономірності творчого процесу як у мистецтві, так і в житті, поступово ці два поняття з'єднуються в одне – мистецтво жити, тобто вміння складати з мозаїки подій, явищ, уявлень цільну картину навколишнього світу, вносити порядок у хаос і зробити з нього щось, що має сенс.

Активізувати та розвивати художнє мислення у дітей молодшого шкільного віку можна за допомогою нескладних вправ, які передбачають:

- використання вже існуючих творів образотворчого мистецтва шляхом їх аналізу та інтерпретації дітьми молодшого шкільного віку;

• спонукання до самостійного творчого прояву в образотворчій діяльності дітей молодшого шкільного віку.

У занятті мистецтвом дуже важливо, щоб дитина молодшого шкільного віку відчувала свій успіх у цій справі. Якщо вона бачить, що має успіх у вираженні й відображенні своїх емоцій, створенні унікальних виробів, малюнків, до неї приходить успіх у спілкуванні, а взаємодія зі світом стає більш конструктивною. Успіх у творчості не-свідомо переноситься і на звичайне життя. [3]

У результаті вживання арт-терапевтичних методик здійснюється не лише психотерапевтична функція, яка допомагає дитині молодшого шкільного віку впоратися зі своїми психологічними проблемами, а й створюються умови для зростання творчого потенціалу, тобто це усвідомлення свого досвіду, відкриття нового, уміння знаходити рішення у нестандартних ситуаціях, дивувати, творити, фантазувати.

Таким чином, ми створюємо для дитини молодшого шкільного віку середовище, де вона залишає емоційну напругу, страхи, тривожність, що забезпечує творчу активність та збільшує художній потенціал, розвиває та активізує художнє мислення.

Література

1. *Башкова І.* – Електронне джерело. Режим доступу: <http://korysne.ostriv.in.ua/publication/code-291C1FB1501A6/list-138BE4A3F27>
2. *П'ятницька-Позднякова І.* – Електронне джерело. Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Npchdu/Pedagogics/2009_95/95-6.pdf
3. *Титаренко О.І.* Використання арт-терапії в психолого-педагогічному супроводі освітнього процесу Електронне джерело. Режим доступу: http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vypb/tytarenko.pdf
4. *Фірсова Л.* – Електронне джерело. Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/vchu/n144/N144p160-164.pdf

ПСИХОЛОГІЯ МИСТЕЦТВА І АРТ-ТЕРАПІЯ: АСПЕКТИ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Литвин-Кіндратюк Світлана,

кандидат психологічних наук, доцент Прикарпатського національного університету імені В. Стефаника (Івано-Франківськ)

Труднощі і парадокси естетичної соціалізації особистості доби модерну були помічені вченими-психологами ще наприкінці XIX століття. Ними був відрефлексований потужний потенціал ідеологічного

впливу мистецтва на маси в форматі психологічної естетики. Упродовж ХХ століття світ побачила низка ґрунтовних праць, в яких представлені розлогі результати досліджень художньо творчості митця (художника, письменника, музиканта), чи естетичного сприймання (глядача, читача, слухача), що володіли значним потенціалом практичного застосування. Наріжні ідеї психології мистецтва здійснили прудовж століття відчутний вплив на розвиток світової архітектури, кінематографії, літературознавства, музикознавства (Р. Арнхейм, М. Бахтін, Л. Виготський, О. Костюк, О. Потебня, В. Роменець, С. Ейзенштейн, Б. Теплов, Г. Фехнер та ін.) та збагатили мистецьку освіту в психологічному вимірі (А. Мелік-Пашаєв, Б. Неменський, О. Рудницька).

І хоча перші розвідки й оригінальні концепції на теренах психології мистецтва надихали таких видатних психологів, як З. Фройд, К. Юнг, Л. Виготський, психологія мистецтва прудовж ХХ століття залишилася здебільшого на узбіччі психологічної практики, яка передбачає різноманітні види психологічної допомоги. Натомість з середини ХХ століття дедалі більшої популярності з-поміж напрямів психотерапії набуває арт-терапія, яка постає як міждисциплінарна галузь з власною теорією й практикою, що виокремлюється найперше на межі медицини, естетики та психології.

Розвиваючись швидше екстенсивно, арт-терапія розширює свої межі не лише в стосунку до видів та жанрів мистецтва, використовуючи дедалі новіші техніки, а й теорії психології особистості й психології творчості, оскільки, найперше, йдеться про її творчий самовираз засобами мистецтва.

Очевидно, що перехід до стратегії інтенсивного розвитку передбачає методологічний поворот, який передбачає визначення закономірностей, психотехніки мистецького впливу в структурі арт-терапевтичної комунікації, що неможливе без звернення до теоретичних напрацювань у царині психології мистецтва. Сучасні арт-терапевти вбачають у мистецтві в основному внутрішній пошук способу самовиразу, а не активний пошук проблем, які треба розв'язувати. Так, І. Нікольська зазначає, що основна мета арт-терапії полягає в розвитку самовиразу й самопізнання дитини через мистецтво, а також у розвитку здібностей до конструктивних дій з урахуванням реальностей довкілля [4, с. 995].

Провідним завданням нинішньої арт-терапії постає обґрунтування її теоретичних засад з опорою на теорію психотерапії. Усвідомлюючи своєрідність своїх методичних засобів, терапія мистецтвами впевнено самовизначається в колі провідних психотерапевтичних напрямів в аспекті єднання з ними в теоретичному вимірі. Йдеться приміром про гештальторієнтовану казкотерапію, глибинну арт-терапію, феноменологічну арт-терапію та багато інших. Проте, сучасній психотерапії властиві не лише процеси конвергенції, а й дивергенція, яка виявляється у з'ясуванні філософських відмінностей у поглядах на природу людини, ставленні до мультикультурності тощо [5, с. 485].

Дослідження парадигмальних відмінностей у психотерапії, зазначає Н. Кондратюк, є важливим, оскільки має бути спрямованим *«не стільки на розведення теоретичних напрямів та підкреслення розбіжностей у них, скільки на порівняння з перспективою на інтеграцію, тобто на виявлення спільних терапевтичних механізмів»* [3, с. 312]. На думку вченого, принципи дослідження парадигмальних відмінностей у психотерапії полягають найперше у реконструкції основних принципів психотерапевтичного втручання, які декларуються та втілюються у практиці підходів, що вивчаються, порівняння змістовної та процесуальної сторін обраних підходів тощо [там само].

І якщо на сучасному етапі свого становлення арт-терапія загалом плідно залучається до конвергенції з іншими психотерапевтичними напрямками, то це не стосується дивергенції з ними та визначення специфіки на теоретичному рівні, внутрішньої інтеграції, тобто конвергенції. Уточнення специфіки власної парадигми для арт-терапії означає не лише опертя на розроблені в традиціях інших шкіл схеми й моделі психотерапевтичного процесу, а й розробку власної моделі. Така модель мала б описувати не лише взаємодію арт-терапевта та клієнта, а й враховувати наявність при цьому специфічної мистецької медіації, конструювання ситуацій споглядання, створення, трансформації тих чи інших артефактів. Тріадичність арт-терапії є, на думку О. Вознесенської і Л.Мови, її головною відмінністю від інших психотерапевтичних напрямів, оскільки лише арт-терапія дає змогу замінити звичну діаду «терапевт – пацієнт» («консультант – клієнт») на тріаду «терапевт – творчий продукт – пацієнт» [2]. На думку дослідниць, особливість моделі арт-терапевтичної взаємодії полягає в тому, що арттерапевт і клієнт взаємодіють один з одним як вербально, так і через продукти творчості за допомогою візуальної невербальної комунікації [там само].

Вважаємо, що для підвищення якості психологічної допомоги засобами арт-терапії важливо з'ясувати, чи є арт-терапія технологією зцілення особистості переважно засобами її творчого, індивідуально-неповторного самовиразу поза художньою комунікацією, чи вона поєднує також дотрадиційні, етнокультурні, ритуалізовані форми її художньо-естетичної активності.

Цікаво, що сучасні дослідники в галузі історичної психології, історії естетики та психології мистецтва засвідчують суттєві історико-культурні трансформації трактування самої сутності творчості в мистецтві та уявлень про творчу особистість. Про зміну уявлень щодо сутності прекрасного та художнього, які є головними цінностями художньої творчості та естетичного споглядання, говорить В. Татаркевич [6].

Зрештою, йдеться про трансформації структури самої естетичної культури та естетичної компетентності особистості в історіогенезі. Водночас попри зміни структури й ієрархії складових та компонентів естетична компетентність особистості в окремі історичні періоди, в контексті різної ментальності, покликана забезпечувати їй адекватну реалізацію власного творчого потенціалу у світі мистецтва, яке пов'язане, у свою чергу, зі способом й укладом народу, його побутом, повсякденністю.

Побудова теоретичної моделі арт-терапевтичного процесу, осмислення його механізмів неможливе, на нашу думку, без звернення до напрацьовань у різних галузях психології мистецтва, без використання її понятійно-категоріального апарату та існуючих тут концептуальних моделей впливу мистецтва на особистість та художньо-естетичної самореалізації особистості. Проте навіть найперший аналіз сучасних студій у галузях психології мистецтва і арт-терапії вказує не на спільний поступ в аспекті дослідження закономірностей естетичного та художнього розвитку особистості в добу модерну та постмодерну, а, швидше, на відсутність спільного зацікавлення, їх паралельне існування у галузях «психологічної теорії» та «психологічної практики», допомоги та послуг.

Література

1. *Выготский Л.С.* Психология искусства / Л.С. Выготский; под. ред. М.Г. Ярошевского. – М. : Педагогика, 1987. – 344 с.
2. *Вознесенська О.* Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті / О. Вознесенська, Л. Мова. – К. : Шк. світ, 2007. – 120 с.

3. *Кондратюк Н.С.* Парадигмальні відмінності в психотерапії як предмет дослідження / Н.С. Кондратюк // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: Главник, 2005. – Вип. 26, в 4-х томах. Том 2. – С. 311–314.
4. *Никольская И.М.* Арттерапия – терапия изобразительным искусством / И. М. Никольская // Детская психиатрия : Учебник; под ред. Эйдемиллера. – СПб. : Питер, 2005. – С. 993–1000.
5. *Паттерсон С.* Теории психотерапии / С. Паттерсон, Э. Уоткинс. – 5-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 544 с.
6. *Татаркевич В.* Історія шести понять: Мистецтво. Прекрасне. Форма. Творчість. Відтворництво. Естет. переживання / В. Татаркевич; пер. з пол. В. Корнієнка. – К. : «Юніверс», 2001. – 368 с.

АРТ-ТЕРАПИЯ, СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ И ВОЗМОЖНОСТЬ ТВОРИТЬ ЖИЗНЬ

Мова Людмила,

канд. психол. наук, доцент кафедры современной хореографии КНУКиИ, руководитель Центра психологии движения и творческого самовыражения «Maluta&Takete», специалист по танцевально-двигательной и арт-терапии; специалист по современной хореографии (техники контемпорари, импровизации и Лабан-анализ), руководитель танцевально-двигательного направления и член правления ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

Исходя из знаний, приобретенных на занятиях с педагогами по Contemporary, Release, Somatics, Основам Бартениефф и Лабан-анализу, импровизации, контактной импровизации, а также собственного танцевального опыта, опыта наблюдений и исследований в области анализа движений, преподавательской практики как хореографической, так и психотерапевтической, можем сказать, что Танец – одновременно важная составляющая современного и арт-терапевтического искусства.

Поэтому, и для арт-терапевтов (как и для терапевтов многих других школ), так и для танцоров, актеров и просто людей разных профессий, актуальным является умение слушать и слышать свое тело. А также, по-прежнему, важно осознавать: для чего, как, в чем и с кем выходить на сцену собственной жизни.

Основные задачи, которые приходится решать в процессе поиска своего Танца и ответов на вопросы, можно сформулировать следующие:

1. Осознание и принятие того, что тело есть и оно трехмерно.

2. «Выстраивание» тела и развитие возможности осознанно владеть и управлять движениями.
3. Развитие ресурсного отношения к телу и умения пользоваться его энергетическим потенциалом.
4. Осознание и развитие внутренних взаимосвязей, и налаживание связей с пространством, нахождение и удерживание баланса между внутренним и внешним вниманием.
5. Чувствование времени, осознание собственного ритма (ритм движений включает в себя три компонента: время, вес, энергию).
6. Участие в групповой (партнерской) деятельности и осознание своих паттернов движений как определенного стиля взаимодействия с окружающими и пространством.
7. Развитие понимания чувств и переживаний других людей, расширение возможностей осознанного и продуктивного взаимодействия с окружающими и пространством через расширение телесного и движенческого лексического материала.
8. Формирование открытости новым знаниям, возможностям, действиям.

Для выстраивания тела и осознания базовых телесных взаимосвязей мы включаем в свою работу физические практики, разработанные физиотерапевтом Ирмгард Бартенъефф, в течение второй половины XX века, в рамках теории движения Рудольфа Лабана (LMA). Для анализа движения мы используем базовый блок знаний по системе LMA, включающий в себя большое количество составляющих, среди которых усилие, пространство, форма.

Кроме того, напомним, что Лабан определил связь усилия с внутренней мотивацией. И согласно ему, сила связана с физическими функциями, время – с интуицией, пространство – с умственными функциями, а течение – с эмоциями [1].

Один из вариантов занятий, который мы предлагаем, обычно начинается с медленных упражнений на полу, направленных на освобождение суставов от лишнего напряжения и зажимов теле, подготовки дыхания, движений, направленных на осмысление связей и соединений в теле. При переходе в верхний ярус по-прежнему уделяется внимание работе суставов, переносу центра тяжести, использованию различных частей тела как опоры при перемещении в разных ярусах и плоскостях с учетом ритмического материала.

В свою работу мы также включаем много импровизационных техник, техники релаксации и осознания тела, более тонкого чувствования внутренних сигналов, импульсов движения, чувствование партнера, пространства/времени как элементов, рождающих взаимодействие.

Поэтому очень важно слушать себя и развивать доверие к собственному телу.

Для нас очень важным является момент рефлексии (и анализа) того движущего материала, из которого создается танец. Как правило, его характеристики очень коррелируют с жизненными реалиями.

Одно из упражнений, которое мы часто используем в своей работе, предполагает контакт и партнерское взаимодействие. Кроме небольшой 400-500 мл бутылочки может использоваться любой другой предмет похожего объема. Задача очень простая: один партнер должен постараться любым способом, используя движение и любую точку контакта, забрать бутылочку (или предмет) у своего партнера. Задача второго участника – любым способом, не теряя точку контакта, не допустить этого.

Кроме того, что в игровом взаимодействии происходит хороший разогрев и включение внимания, всегда есть возможность отследить стратегии, используемые каждым из партнеров для достижения результата:

- какой темп и ритм действия выбран: действие в непрерывном потоке, до тех пор, пока уже совсем не остается сил действовать дальше, или же возможны остановки и переключение темпа;
- намерения четки и прозрачны или же используются различные маневры обманного характера;
- задание воспринимается как игра или же как серьезная задача, при сложности выполнения которой возникают различные чувства (от агрессии до апатии);
- как долго идет работа на выполнение задания;
- интерес больше присутствует при задаче «не отдавать» или же когда нужно «отобрать».

Часто выбирается высокий темп взаимодействия, и лишь после понимания, что слишком много сил всерьез потрачено, возникает мысль о возможности что-то изменить, разнообразить, стать легче... и начать творить.

Література

1. *Gean Newlove and Gohn Dolby*. Laban for All. – New York, 2007. – 255 p.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ АРТ-ТЕРАПІЇ І МЕДІАОСВІТИ: ЗАКОНОМІРНОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ФАХОВИХ СПІЛЬНОТ

Найдьонова Любов,

*кандидат психологічних наук, доцент, заступник директора
Інституту соціальної та політичної психології
НАПН України з наукової роботи (Київ)*

Перспективи взаємодії ліній розвитку арт-терапії і медіаосвіти як суспільних інновацій і професійних спільнот було змальовано кілька років тому, окреслено точки перетину і вектори взаємопроникнення. Однією із зон взаємного розвитку була намічена сфера новітніх медіа. **Мета роботи** – проаналізувати зміни контексту в цій галузі, що відбулися за час існування арт-терапевтичної асоціації, виділити проблемні напрями щодо яких потрібно здійснювати переосмислення і рефлексивне збагачення спільноти, виробляти свідому позицію у відповідь на нові виклики.

Перший напрям – Інтернет-бум, що розгортається зараз на наших очах. Зміщення побутових дозвіллевих практик у зону віртуальності стає помітним не лише фахівцям-дослідникам, а й кожній спостережливій людині. Пустіють міські двори та ігрові майданчики, діти як тільки виростають із «коляскового» віку, зникають з вулиці – вони прагнуть жити і спілкуватись в Інтернеті. Так, за останні роки бюджет часу, витрачений на інтернет-практики школярів зріс в 2 рази (за даними моніторингу Інституту соціальної та політичної психології НАПН України). Немаловажним чинником став розвиток соціальних медіа, які дають можливість не лише парасоціальних стосунків із медіаперсонажами, а полегшених соціальних стосунків із реальними людьми.

Будучи активним користувачем Інтернету, арт-терапевт стикається з новими викликами в своїй професійній діяльності. Наприклад, користуючись соціальною мережею, маємо прийняти рішення, якщо клієнт присилає запит на дружбу. Чи не порушує це психотерапевтичних стосунків, чи не загрожує особистісним межам арт-терапевта, чи не образить клієнта відхилення його запиту? Як саме ставитись до кліє-

ентських блогів, аватарів, які вони вибирають і змінюють, фотографій, які викладають у мережу тощо?

Усе це питання, які не існували ще 5 років тому. Яка ж позиція спільноти арт-терапевтів щодо цих викликів у професійній діяльності? Які етичні принципи має виробити спільнота, щоб дати орієнтири своїм членам, щоб адекватно формувати межі своєї професії в умовах, коли сучасні медійні технології вносять невизначеність у межі персонни, приватного життя, фаху тощо?

З іншого боку – новітні медіа розширюють можливості арт-терапії, коли можна допомогти клієнтам краще самовиразитись, побудувати міжперсональну комунікацію і розширити мережу своїх зв'язків, навіть отримати певний соціальний досвід (нові моделі поведінки, розв'язання проблем тощо).

Проте маємо враховувати: характер взаємодії з допомогою засобів новітніх медіа не містить тієї приватності, сакральності стосунків системи «клієнт – терапевт», що слугує вагомим чинником терапевтичного процесу. В соціальних медіа межі будуються інакше. Інтимна інформація може розповсюджуватись, стати публічною, а з іншого боку, в сфері відкритого «форумного» спілкування можуть виникати передумови побудови близьких стосунків. Оскільки соціальні медіа – досить «молода» реальність, що до того ж і дуже динамічна, осягнення її закономірностей і впливів на життя тільки розпочинається.

Американські дослідники арт-терапії в соціальних медіа Кристофер Белкофер і Джіл МакНут [1] вважають, що учасницька культура соціальних медіа (створення контенту самими користувачами), дає можливість переосмислення арт-терапевтичних моделей створення клієнтами історій, наприклад, у казкотерапії. Розвиток технологій впливає на процеси творчості і на емоційне життя як клієнтів, так і арт-терапевтів, предметом праці яких є фантазії, проєкції, образи, символи, метафори, що циркулюють і в соціальних медіа. Зрозуміло, що ці завдання ставлять на порядок денний підвищення рівня медіакультури арт-терапевтів.

Головне завдання міжнародної арт-терапевтичної спільноти в цьому напрямі – вироблення фахової культури поведінки арт-терапевта у соціальних мережах, яка б давала змогу разом із новими можливостями не втратити чіткі межі фахової спільноти, власної ролі арт-терапевта, сприяла б розв'язанню і упереджувала виникнення етичних проблем.

Загалом питання меж фахової спільноти є актуальним на всіх етапах становлення: на етапі розширення межі більш проникні, на етапі внутрішньої диференціації в середині спільноти вони стають чіткішими, краще проробляються [2].

Чим більше здійснюється групової рефлексії меж арт-терапевтичної спільноти з іншими груповими суб'єктами, тим краще їх усвідомлення членами, що сприяє подальшій інституалізації асоціації. Причому, варто переосмислювати (і тим самим конструювати) не лише межі ортогональних суб'єктів «замовник-виконавець», а й шукати так звані «сусідські» межі, що часто перебуває на периферії діяльності, але потребує інколи ще більше зусиль.

Для прикладу, становлення спільноти медіаосвітян як суб'єктів замовників послуги має учнів, батьків, а як сусідські спільноти – педагогів (з їхньою медіадидактикою, і інформаційно-комунікаційними технологіями, спрямованими на краще засвоєння шкільних предметів). На етапі становлення медіаосвітянської спільноти не стоїть питання диференціації, адже важливішим є загальний процес підготовки дитини до взаємодії з медіа, а технічний компонент цієї готовності формується і завдяки медіадидактиці.

Натомість, коли спільнота набирає потужності, актуальнішим стає питання диференціації. Так, медіаосвіта в Російській Федерації вже чітко відділяє себе від напряму інформаційно-комунікаційних технологій в освіті. Актуальним у перспективі розвитку постане питання диференціації і проведення меж з такими сусідськими потужними спільнотами, як журналістська, кіномистецька та інші фахові спільноти, особливо з урахуванням розвитку моделі творчої медіаосвіти. Переосмислення зв'язків із сусідніми спільнотами, як правило, призводить до диференціації внутрішньої структури, тому так важливо будувати спільний формат дискурсу асоціації, який вмщує в себе все розмаїття зовнішніх зв'язків.

Для арт-терапевтичної спільноти, думається, на часі переосмислення межі арт-терапії із мистецькими практиками, що самі по собі мають зцілювальний ефект. Особливо важко таку межу провести відносно сучасного новітнього мистецтва, яке експериментує з формами. Ірландська дослідниця арт-практик у контексті охорони здоров'я Шила Бродерік [3] виділяє в якості критерію розділення з арт-терапією доказовість.

Арт-терапія, яка застосовується в медичних установах, потребує оцінки клінічного ефекту, використовує критерій доказовості впливу,

а відтак, арт-терапевт несе відповідальність за наслідки використання клієнтом тієї чи іншої запропонованої арт-терапевтичної технології. Натомість, для арт-практик критерій доказовості не придатний, як до будь яких повсякденних практик, з яких людина самостійно за власним вибором конструює «тіло» свого життєвого простору.

Таким чином, питання доказовості в арт-терапії висуваються на ключове місце в найближчій перспективі розвитку фахової спільноти. Імовірно саме тому, одні з найбільш читаних і цитованих статей протягом останнього десятиріччя присвячені саме питанням оцінки ефективності арт-терапії [4], розуміння мозкових механізмів дії арт-експресії під час терапії [4]. На дослідження власної арт-терапевтичної практики за строгими науковими критеріями має спрямовувати зусилля і всеукраїнська арт-терапевтична асоціація.

Актуальними залишатимуться питання пошуку ефективних моделей фахової підготовки арт-терапевтів, що спеціалізуються в різних напрямках і технологіях. Адже від способу навчання залежить не лише вмільість виконання професійних завдань, а і формування фахової ідентичності. А від того, як організовано супервзію, залежить стала продуктивність терапевта і врешті його здоров'я.

Література

1. *Belkofer C.M.* Understanding Social Media Culture and its Ethical Challenges for Art Therapists / Christopher M. Belkofer, Jill V. McNutt / *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 2011. – Vol. 28. – № 4. – P. 159–164.
2. *Найдюнова Л.А.* Рефлексивна психологія територіальних спільнот: монографія / Любов Найдюнова. – К. : Міленум, 2012. – 340 с.
3. *Broderick S.* Arts practices in unreasonable doubt? Reflections on understandings of arts practices in healthcare contexts / Sheelagh Broderick / *Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice*. – 2011. – Vol. 3. – № 2. – P. 95–109.
4. *Lusebrink V.B.* Art Therapy and the Brain: An Attempt to Understand the Underlying Processes of Art Expression in Therapy / Vija B. Lusebrink / *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. – 2004. – Vol. 21. – № 3. – P. 125–135.
5. *Reynolds M.W.* The Effectiveness of Art Therapy: Does it Work? / Matthew W. Reynolds, Laura Nabors, Anne Quinlan / *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. – 2000. – Vol. 17. – № 3. – P. 207–213.

ПЕРСПЕКТИВИ ПІДГОТОВКИ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Наконечна Оксана,

аспірант кафедри загальної і соціальної педагогіки та психології ГНПУ ім. О. Довженка (Глухів)

У наш час, як ніколи, в умовах інтенсивних соціальних трансформацій, у пошуку шляхів виходу з конфліктних ситуацій людині будь-якого віку та професії потрібні креативність і досвід внутрішньої гармонізації. Здатність мистецтва до ефективного впливу на особистісне зростання індивіда з метою корекції певних аспектів його самосвідомості лежить в основі такого напряму практичної психології, як арт-терапія [4]. Термін «арт-терапія» частіше за все означає терапію засобами мистецтва та самовираження в мистецтві. Саме арт-терапія здатна простими й екологічними засобами актуалізувати внутрішній потенціал кожної людини, сприяти зціленню і встановленню гармонії особистості, формувати творчу позицію людини.

Необхідно звернути увагу на те, що в умовах перебудови системи цінностей і духовних орієнтирів особливого значення набуває проблема адаптації особистості до особливостей сьогодення. Сучасний кризовий стан суспільства створює систему впливів, що перешкоджають ефективній самореалізації особистості, розкриттю її здібностей та обдарувань. Разом з тим, негативні наслідки змін в економіці і духовному житті суспільства викликають тривогу в багатьох людей, породжують невпевненість у завтрашньому дні, сповнюють внутрішній світ людини важкими переживаннями, що позначається і на сімейних відносинах. Це збільшує потребу в розвитку різноманітних методів і форм соціальної допомоги населенню, проведенні арт-терапії [3].

В Україні проблеми арт-терапії досліджують багато вчених-теоретиків та практиків: А. Бреусенко-Кузнецов, О. Вознесенська, Л. Волкова, В. Газолишин, Н. Ещенко, О. Любарец, Н. Полякова, Н. Простакова, О. Пинчук, А. Старовойтов, А. Чуприков, Т. Яценко та ін.

Однак варто зазначити, що в науковій літературі недостатньо висвітлена проблема формування готовності соціальних педагогів до використання арт-терапії.

Соціальному педагогу під час своєї професійної діяльності доводиться працювати з різними категоріями населення: з неблагополуч-

ними сім'ями, безпритульними та важковиховуваними дітьми, дітьми з особливими потребами, з обдарованими дітьми тощо.

Арт-терапевтичні технології в свою чергу актуальні у використанні для розв'язання проблем комунікативної компетентності, розвитку внутрішньосімейної взаємодії, психічної і гендерної ідентичності членів сім'ї, формування зрілих чоловічих і жіночих структур особистості в подружніх парах, підвищення самооцінки, активності, впевненості в поведінці.

Арт-терапевтичні методи використовуються у роботі з сім'ями наркозалежних для створення ефективного середовища в період реабілітації, у роботі з сім'ями, що чекають народження дитини як засіб формування усвідомленого батьківства, з подружніми парами для налагодження взаємодії, у роботі з сім'ями, що переживають кризу, на різних етапах розвитку сім'ї, надання можливості виходу з конфліктної ситуації [1].

Як зазначають О.Д. Ярмоленко та Н.М. Ярмоленко прилучення дітей до активного мистецтва співтворчості в арт-терапевтичних студіях в комплексі з іншими видами соціальної роботи покликане допомогти соціальним педагогам успішно вирішити багато проблем психічного розвитку дітей, відновити їх здоров'я та психічну рівновагу завдяки великим природним можливостям, які закладені природою в кожній особистості.

В основі арт-терапевтичного впливу лежить процедура соціальної допомоги, надання особистості підтримки з боку оточення, ліквідація негативних наслідків взаємин. Арт-терапія допускає і пряме втручання з метою усунення перешкод, що заважають повноцінному соціальному розвитку індивіда, соціальної групи. Цілеспрямована арт-терапевтична діяльність соціального педагога як визначена форма втручання (інтервенції) у світ дитини може бути розглянута як технологія, яка включає цілеспрямоване виховання на особистість дитини з метою її самовиховання та самовдосконалення.

Взаємозв'язок арт-терапії і соціально-педагогічної роботи впливає зі спільної кінцевої мети – допомогти людині впоратись з повсякденними життєвими труднощами, спираючись на виявлення і діагностування проблем, структурування, перетворення повсякденних поведінкових і діяльнісних моделей – у разі необхідності – їх корекцію.

Саме соціальний педагог, опанувавши сучасну технологію терапевтичного впливу, здатний перебороти вузьке трактування причин соматичних і психічних недуг. Сприймаючи людину цілісно як інди-

відуальну самоцінність, з її переживаннями, проблемами і труднощами, соціальний педагог має можливість творчо використовувати кращі апробовані методи у своїй практиці, зробити терапевтичну допомогу більш діючою і гуманною [3].

Таким чином, вважаємо, що підготовка соціальних педагогів має включати процес формування готовності до використання арт-терапії в своїй професійній діяльності. Адже арт-терапія є ефективним методом оздоровлення, гармонізації розвитку особистості і потребує посилюючого використання і дослідження у соціально-педагогічній діяльності.

Література

1. *Вознесенська О.* Арт-терапія сім'ї / *О. Вознесенська* // Психолог. – 2005. – № 10. – С. 9–14.
2. *Вознесенська О.* Особливості арт-терапії як методу / *О. Вознесенська* // Психолог. – 2005. – № 10. – С. 5–8.
3. *Завацька Л. М.* Технології професійної діяльності соціального педагога: навчальний посібник для ВНЗ / *Л. М. Завацька*. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2008. – 240 с.
4. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина. – СПб. : Питер, 2000. – 448 с.

РАЗВИВАЮЩАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПООЩРЕНИЕ КРЕАТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ниёле Бражене,

*доктор социальных наук, доцент,
Эдукологический факультет, Шяуляйский университет,
член Литовской ассоциации арт-терапии (Шяуляй)*

Феномен креативности и ее развития много и широко обсуждается, анализируется и объясняется учеными разных областей как в Литве, так и за ее рубежом. Однако очевидно, что проблема развития креативности сохраняется: длительные исследования, проведенные в США, показали, что большим творческим потенциалом отличаются 5-летние дети (98%), но постепенно эти способности исчезают – 10-летних творческих детей уже только 30%, 15-летних – 12%, а среди взрослых только 2% творчески мыслящих. Возникает вопрос, куда исчезает креативность?

Все дети креативны, и именно раннее детство – этап проявления творческих наклонностей. У дошкольника – своя особая логика мыш-

ления, повинующаяся динамике зрительного образа. Но со временем, к сожалению, при неправильном их обучении и подавлении креативности, эта способность утрачивается безвозвратно.

Опираясь на практический опыт, следует признать, что для большинства взрослых развитие креативности все еще понимается в качестве деятельности, ориентированной не на творческий процесс, а на его результат. Но важно не забывать, что дети дошкольного возраста переживают выделенный Е. Эриксоном конфликт **инициативы и вины**: дошкольник направляет энергию на деятельность и желает испытать новые пространства. Если чересчур вмешиваться в деятельность ребенка, если постоянно заставлять ребенка придерживаться правил, если будут умиляться творческие результаты ребенка, у него начнет формироваться чувство вины. Кроме того, ребенок, чувствуя и видя, что высказываемые им идеи, творческие задумки обычно игнорируются, недооцениваются, обоснованно не смеет сам творчески мыслить, фантазировать.

Таким образом, развитие креативности детей только по выдвигаемым требованиям, по определенным правилам деятельности, при малом предоставлении возможностей собственного решения, подавляет творческие возможности детей и вместе с тем его, как личности, активность. Для того, чтобы избежать этого, важно внимание к среде, которая побуждала бы творческое самовыражение детей. В программе «Развитие креативности детей дошкольного возраста» (лит. *Ikimokyklinio atžiaius vaikų kūrybiškumo ugdymas*) подчеркивается, что важно «...создать возможности выбора для детей; создать для них возможности для широкого спектра творческого самовыражения; предоставить детям возможность свободного исследования среды; позволить детям при игре запачкаться; побуждать детей работать самостоятельно; ценить идеи детей; поощрять решение проблем и разумный риск» (Dodge, Colker, Heroman, 2007). Следовательно, для развития творческих способностей и их применения на практике, необходимо постоянное их **формирование** и **усовершенствование**. В большей степени этого можно достигнуть, используя развивающую **арт-терапию** (Metodinės rekomendacijos ikimokyklinio ugdymo programai rengti, 2006), когда «педагог применяет такие способы обучения, которые усиливают внутренние возможности ребенка, его устойчивость к неблагоприятным воздействиям среды, помогают ребенку

научиться преодолевать трудности, поощряют ребенка обращаться за помощью к другим и помогать другим» (там же, с. 52).

В Литве предназначение арт-терапии воспринимается еще слишком узко – чаще всего она понимается и объясняется как лечение. В то время, как значение слова «терапия» значительно шире – это не только лечение, но и забота, опека. При акцентировании на развивающей цели арт-терапии, приоритетом деятельности становится забота о человеке, его обучение, воспитание и социализация. Можно выделить несколько аспектов арт-терапии, которые принимаются во внимание при организации учебного процесса:

1. ***Внутренняя свобода самовыражения.*** Цель уроков по художественному образованию – предоставить ребенку теоретические знания и практические навыки, т.е. если хотим дожидаться положительной оценки, необходимо придерживаться определенных правил при творчестве. На занятиях по арт-терапии приоритеты отдаются спонтанной деятельности ребенка, стимулирующей его искренность и открытость. Основная цель – не научить ребенка конкретным художественным навыкам, а предоставить ему инструмент для познания мира посредством своей деятельности. Творческие работы не оцениваются, даже не делаются замечания такого характера, как «красиво – некрасиво», «похоже – не похоже», «правильно – неправильно» и т. п. Главное, как сам ребенок оценивает свою работу, удовлетворяет ли его самого результат творчества, сам ребенок решает, что в его работе нужно исправить, что переделать и т. п. Н. Роджерс считает, что дети естественно любопытны и креативны. Они экспериментируют, играют, для них не существуют «правильные» и «неправильные» цвета, они просто работают и наслаждаются тем, что они делают. Они учатся в данном процессе и чувствуют внутреннюю свободу самовыражения.

2. ***Отношения в ходе процесса воспитания.*** На занятиях арт-терапии важно установить эмпатические отношения с ребенком, который принимается таким, какой он есть, уважая его границы, решения, не ограничивая выражения чувств ребенка. Воспитатель, важнейшей задачей которого является создание безопасной среды общения, не нарушая достоинства ни одного ребенка, – равен с детьми.

3. ***Усиление самовосприимчивости ребенка.*** На занятиях по арт-терапии воспитатель, безусловно, должен придерживаться следующих требований:

- способствовать развитию достоинств у ребенка, рассмотреть и укреплять его позитивное самовосприятие;
- тактически оценивать поведение ребенка и его последствия, но не характер ребенка, его личность;
- замечать личностные изменения только самого ребенка в контексте «раньше» и «сейчас», но не сравнивать ребенка с другими;
- замечать и поощрять усилия ребенка и даже самые малые его достижения;
- не заставлять ребенка делать то, чего он не хочет делать.

4. **Конфиденциальность.** Ребенок должен чувствовать себя в безопасности. Информация о ребенке, полученная во время занятий по арт-терапии, не должна разглашаться, обсуждаться с другими педагогами, выкладываться родителям.

Для детей дошкольного возраста содержание занятий по арт-терапии ориентировано на поощрение и развитие ощущений, воображения и памяти, эмпатии, крупной и мелкой моторики, способности ориентироваться в пространстве, эмоционального интеллекта, общения и сотрудничества, способности разносторонне оценить ситуацию побуждения и развития, совершенствование речевых способностей и т. п.

Очень важно, чтобы воспитатель проводил практические занятия, настроенный весело и творчески, сам принимал участие в выполнении упражнений (особенно таких, как обмен настроением, запись положительных качеств характера и др.), был доброжелательным, не заставлял детей рассказывать или делать то, чего они не хотят или не могут. Ибо в творческом процессе дети могут символично выразить как позитивные, так и негативные желания и импульсы, на которые педагог должен реагировать с пониманием.

Итак, важно в творческом развитии дошкольника – поощрять ребенка к более внимательному «взгляду» на себя, в желании лучше понять свои склонности, пристрастия и возможности, почувствовать свою ценность. Наиболее важно в творчестве ребенка – это его усилия через образ выразить свои переживания. А для этого важно предоставить возможность свободно действовать так, чтобы раскрылась его эмоциональность, инициативность, самостоятельность.

Литература

1. Černius V. J. Žmogaus vystymosi kelias: nuo vaikystės iki brandos. – Kaunas, Pasaulio lietuvių centras, 2006.

2. *Dodge D. T., Colker L. J., Heroman C.* Ikimokyklinio amžiaus vaikų kūrybiškumo ugdymas. – Vilnius, Presvika, 2007.
3. *Hoffmann K. W., Roggenwallner B.* EQ programa vaikams. – Vilnius, Presvika, 2005.
4. *Karkockienė D.* Kūrybiškumo ugdymo galimybės ir metodai. – <http://www.ikimokyklinis.lt>, 2010.
5. *Metodinės rekomendacijos ikimokyklinio ugdymo programai rengti.* – Vilnius, LR ŠMM, 2006.

МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО ЯК ТЕРАПЕВТИЧНА СКЛАДОВА МЕДІАОСВІТИ

Обухова Наталія,

*м.н.с. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Найважливішим показником долучення людини до музичного мистецтва є оволодіння аудіальною культурою, яка є складовою культури в цілому. Саме тому сьогодні, в умовах інформаційного вибуху, стримкого розвитку інтернет-технологій спостерігаємо суспільну потребу знаходження альтернативних методів та засобів гармонійного розвитку особистості, формування гармонійної особистості через засоби мистецтва, сприяння адаптації дитини в медійному просторі, враховуючи музичне мистецтво як терапевтичну складову медіаосвіти.

Засоби масової інформації є одним із чинників, що обумовлюють розвиток особистості людини, особливості та якості її когнітивної, емоційної і поведінкової складової. Розвиток особистості багато в чому залежить від навичок взаємодії в медіапросторі. Сучасний підліток переважно більшість часу зосереджує свою увагу на взаємодії з однолітками і одним із чинників спільних інтересів є музичні уподобання, що суттєво впливають не лише на взаємодію в своїй соціальній групі, учбовий процес, а й на формування культури в цілому. Тому субкультура підлітків, зокрема їхня музична культура, є засобом об'єднання нового покоління і заявлення про себе в суспільстві.

У теорії комунікації засобами медіа 50–60-х років відбувається «психологізація» комунікації. Помітний внесок у розвиток цього напрямку роблять Грегорі Бейтсон і каліфорнійська група дослідників Palo Alto Group на чолі з психотерапевтом Полем Вацлавік. У їхніх підходах комунікація розглядається насамперед як взаємодія. Підкреслюється, що комунікація є не просто процесом передавання–прий-

ому інформації, але створення певної спільності, взаєморозуміння між учасниками.

Важливими функціями аудіальної культури, на наш погляд, є такі: адаптаційна, комунікативна, знаково-семіотична, інформаційно-когнітивна, адаптивна, функція історичної спадкоємності та трансляції соціального досвіду, й аксіологічна.

Важливо зазначити, що у межах самого музичного мистецтва також виокремлюються різні функціональні доміанти. Досвід свідчить про те, що музичні твори не можуть однаково виконувати всі соціокультурні функції. Одні з них здатні до різнобічного, глибинного впливу на свідомість та підсвідомість людини, інші – мають більш звужений спектр культурних функцій.

Перші наукові роботи, що досліджували механізм дії музики на людину, з'явилися наприкінці ХІХ – на початку ХХ ст. У працях М. Бехтерева, І.М. Догеля, І.Р. Тарханова та інших з'являються дані про благотворний вплив музики на ЦНС, дихання, кровообіг. У другій половині ХХ ст. інтерес до музичної терапії і механізму її дії істотно зріс. Мабуть, це можна пояснити науково-технічним прогресом, що надав можливість вивчати фізіологічні реакції, які виникають в організмі у відповідь на музично-терапевтичну дію, на новому, вищому рівні. Водночас цей інтерес зумовлений можливістю використання музики як одного із засобів запобігання і зняття втоми, стресів, а також для підвищення працездатності.

Найпоширенішим визначенням музикотерапії є розуміння її як виду арт-терапії, де музика використовується з лікувальною або з корекційною метою. Сьогодні музикотерапія є цілим психокорекційним напрямом, який має у своїй основі два аспекти: психосоматичний і психотерапевтичний.

У процесі дії музичної терапії це призводить до бажаної активізації способу переживань.

Однією з них є активізація резервних сил людини. Здатність музики моделювати поведінку дає можливість оволодівати навичками самоконтролю і в проблемних ситуаціях реагувати найбільш сприятливо для себе і для оточуючих.

Терапевтичний ефект музичного впливу – стан катарсису, емоційна розрядка, регулювання емоційного стану; полегшення усвідомлення власних переживань; конфронтація з життєвими проблемами; придбання нових засобів емоційної експресії.

Виникаючі реакції під час прослуховування музичних творів породжують певні асоціації, естетичні переживання, що активно впливають на психоемоційний стан людини. Емоції, динаміка яких завжди призводить до певних гормональних і біохімічних змін, опосередковано починають здійснювати вплив на інтенсивність обмінних процесів, дихальну і серцево-судинну системи, тонус головного мозку, кровообіг.

У мистецтві втілюється одна з відмітних властивостей людини – її здатність довільно включати механізми насолоди, страждань, тривоги. Посилення переживань – одна з найважливіших функцій музики.

У музичній імпровізації реалізується феномен персоніфіковано-го мистецтва, що виявляється як у мистецтві для себе і заради власного очищення, так і задля духовного оздоровлення суспільства в цілому.

Можливості музичних творів, особливо класичних, широко використовуються для передання відчуттів, переживань, настроїв дитини з метою зміни структури її світовідчуття. Цінність подібних знахідок полягає у задоволенні людської потреби до вираження емоційного стану, сублімації витіснених у підсвідомість «заборонених» для вираження в реальному житті комплексів і відчуттів.

Під час прослуховування різних музичних жанрів дитина має можливість підсилити не лише ті відчуття, які переживає сама, а й відчутти все різноманіття емоційних переживань інших, зануритись у власний діалог на підсвідомому рівні з вищими духовними цінностями. При цьому спостерігаються прояви катарсису – творче потрясіння.

Вивчення сутності управління процесом спілкування в музичному творі передбачає: виділення його носіїв; аналіз самої комунікативної функції (психологічних процесів розпізнавання структури, розуміння сенсу, навіювання, зараження та інших, регульованих відповідними прийомами); умов комунікації, до яких підлаштовуються прийоми і способи сприйняття, а також місця даної функції у цілісній організації музики, тобто зв'язку її зі змістом твору, його цілями.

Саме тому медіаосвіта, а саме така її складова як підвищення рівня аудіальної культури несе в собі ще не досліджених терапевтичний потенціал.

Література

1. *Асаф'єв Б.В.* Музична форма як процес / Б.В. Асаф'єв – Л. : Музика, 1971. – 376 с.

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА ВНЗ

Оксіна Наталія,

практичний психолог

*ДВНЗ «Чернівецький політехнічний коледж»,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Чернівці)*

Динаміка сьогодення з його дискомфортом, труднощами та неспроможністю людей адаптуватися до умов сучасного життя нерідко призводить до емоційних переживань, невротичних реакцій, стресів, розладів у соціальній та сімейній сферах. В окремих випадках можлива навіть повна втрата власної психічної цілісності. Усі ці проблеми є важливим поштовхом для пошуку нових психологічних та психотерапевтичних впливів на особистість.

В умовах навчання у ВНЗ студенти нерідко відчувають внутрішню напруженість, роздратування та втому. На жаль, педагоги переважно ґрунтують навчання і виховання на почутті провини і страху, постійно вказуючи студентам на те, що їхня поведінка не відповідає загальноприйнятим нормам і стандартам. Однак, якщо постійно акцентувати увагу на невдачах та недоліках, виникає велика ймовірність того, що у студента сформується стійке почуття провини, що призведе до розвитку установки особистості на неповноцінність.

Враховуючи той факт, що це «підкріплюється» ще й іншими педагогами, то деякі студенти «закриваються», відчужуються, усіяко прагнучи приховати свої недоліки, провини, що призводить до лицемірства та агресивності. Особливо це проявляється у молодих людей, які відчувають труднощі у спілкуванні з батьками, однолітками. Саме тому сучасні технології навчання і виховання повинні орієнтуватись на збереження психічного здоров'я молоді та стимулювання позитивних почуттів: оптимізму, успіху, віри в свої сили та здібності.

Формування та зміцнення психічного здоров'я студентів, підвищення ресурсів психологічної адаптації особистості здійснюється за допомогою різних терапевтичних методик, корекційних програм, соціально-психологічних тренінгів. Одним з таких методів є метод арт-терапії, який знаходиться на перетині психології, психотерапії та мистецтва і є засобом зміцнення психічного здоров'я, адже у символічній формі через малюнок, музику, гру, казку, драму люди можуть дати вихід емоціям, виразити думки, знайти вирішення внутрішніх та зовнішніх конфліктів, здобути цінний досвід.

Варто відзначити ефективність застосування даного методу у роботі зі студентською молоддю, адже адаптація студентів, у яких виникають проблеми з поведінкою та навчанням, сьогодні є однією з теоретично і практично значущих у психології виховання, навчання та розвитку особистості.

На сучасному етапі розвитку психологічної служби у закладах освіти модель діяльності практичного психолога містить психодіагностичну, психокорекційну та розвивальну роботу, а також проведення консультацій. Усі ці складові містяться й у арт-терапевтичному напрямі роботи.

Дослідження, проведені Л.Д. Лебедєвою, визначили, що за допомогою арт-терапії (яку вона відносить до інноваційних методів педагогіки) можна вирішувати такі педагогічні задачі:

- виховні;
- корекційні;
- психотерапевтичні;
- діагностичні;
- розвивальні.

Арт-терапія має низку переваг перед іншими методами психотерапії, які засновані на виключно вербальній комунікації. Особливого ефекту даний метод дає змогу досягти у роботі з людьми, яким, з різних причин, важко висловлювати думки і почуття словесно. Арт-терапевтичні техніки можуть застосовуватись у широкому спектрі проблем, адже тут людина пізнає себе і навколишній світ на несвідомому рівні, що сприяє більш повному розкриттю особистості. Саме за допомогою даної терапії можна полегшити процес адаптації до нових умов навчання та проживання (студентські гуртожитки), допомогти знайти спільну мову з іншими людьми, розвинути комунікативні навички, вміння презентувати себе та результати своєї діяльності, подолати сором'язливість, налагодити соціальні і сімейні контакти, сформувати більш активну життєву позицію.

Беззаперечно важливим є і той факт, що для занять арт-терапією не потрібно спеціальної підготовки її учасників. Брати участь у роботі може будь-яка людина, незалежно від віку і творчих здібностей. Метод передбачає як групову, так і індивідуальну роботу, тому для кожного окремого студента ми маємо можливість підібрати саме таку форму роботи, яка підходить за його психологічними характеристиками і впливає від його нагальних проблем і потреб.

Отже, використання арт-терапії психологами та педагогами ВНЗ у роботі зі студентами дасть змогу вести вдалих психологічний супровід у період навчання, використовувати методики для діагностики, корекції, розвитку та терапії різних психологічних станів, а також забезпечити психологічний комфорт та сприяти гармонійному розвитку особистості.

Література

1. *Копытин А.И.* Арт-терапия как совокупность здоровьесберегающих технологий в системе образования / А. Копытин. – Электронне джерело. Режим доступу: <http://profy.mental.ru/spmat/art/articles.php>
2. *Копытин А.И.* Основы арт-терапии [Текст] / А.И.Копытин. - СПб. : Лань, 1999. – 256 с.
3. *Лебедева Л.Д.* Арттерапия в педагогике // Дидактика. –2000. – № 9. – С. 27–34.

МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ГАРМОНИЗАЦИЮ ДУШЕВНОГО СОСТОЯНИЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ И РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ С МАЛЫШОМ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОЛЫБЕЛЬНЫХ В РАБОТЕ С БЕРЕМЕННЫМИ ЖЕНЩИНАМИ

Панета Оксана,

психолог, член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

«Мать – это первая земная вселенная ребенка, поэтому все, через что она проходит, испытывает и плод. Эмоции матери передаются ему, оказывая либо положительное, либо отрицательное влияние на его психику»

Андрэ Бертин

Для наших предков рождение здорового потомства всегда было одной из самых важных задач. К женщине, вынашивающей ребенка, относились по-особенному.

«Беременная под Богом ходит – обижать нельзя», ведь она «мостик» носитель предка и потомка одновременно. Возможно, поэтому наши прапрамамы пели песни любви к своим детям – колыбельные, формируя матрицу восприятия мира, прививая малышу менталитет славянина, близость и родство с матерью природой, через метафоры знакомя малыша с миром, в который он придёт.

Колыбельная – этимология этого слова в словаре Даля – зыбка, качалка, баюкалка. Слово «колыбель» произошло от слова «колыбь». Одно из его значений – матка. Тихое и нежное звучание маминого го-

лоса, напевающего колыбельную, её убаюкивающий ритм, очень похожи на те звуки, которые малыш слышит, когда пребывает внутри утробы матери. Поэтому пение колыбельных ребенку является очень важным моментом в общении мамы и малыша.

Колыбельные успокаивают, убаюкивают ребенка, создавая чувство защищенности и покоя, которое он испытывал в лоне матери. Не менее важно пение колыбельных и для самой будущей мамы. В процессе пения дыхание становится размеренным и глубоким, снижается мышечное напряжение, будущая мама расслабляется и успокаивается, нормализуются: сердечный ритм, пульс и кровяное давление, регулируется выделение гормонов, снижается стресс. В процессе пения колыбельных, через музыку, слово, ритм устанавливается гармоничная, эмоциональная связь матери и ребенка.

Современная женщина в состоянии беременности становится эмоционально нестабильной. Эмоции воздействуют на организм беременной женщины через гормональную систему. А поскольку ребенок связан с матерью общим (на определенном этапе) кровообращением, то ее эмоции воздействуют и на ребенка. Беспокойства, тревожность, страхи, вызывают напряжение, которое в свою очередь накладывает отпечаток на работу кровеносной системы: сужение артерий и пониженный приток крови к внутренним органам, а отсюда – недостаток кислорода. Для того чтобы снять напряжение, чтобы помочь справиться со страхом, тревогой, стрессом приходят на помощь методы арт-терапии, и в частности напевание и прослушивание колыбельных.

«Создавая определенные условия для течения беременности, через мать, уже в утробе можно формировать заданные качества будущего человека», – пишет основатель ассоциации перинатальной психологии Северной Америки Томас Верни, в книге «Тайная жизнь ребенка до рождения». Об этом же говорит в книге «Излучения любви» и знаменитый французский акушер Мишель Оден, он утверждает, что слух участвует в отношениях матери-ребенка. Хорошо известно, что матери могут узнавать голос своих детей уже на следующий день после рождения.

С другой стороны, известно, что и дети могут узнавать голоса своих матерей уже с первых минут после рождения. Слуховая система ребенка развивается в середине беременности. Необходимо подчеркнуть, что зародыш способен воспринимать звуковые вибрации и кожей, которая является примитивным сенсорным органом. Малыш

ощущает вибрации материнского тела, которые сопровождаются проникновением звуков. Слух в зародышевом состоянии широко изучался в течении нескольких десятилетий.

В работе французского ученого, медика Альфреда Томатис «Девять месяцев в раю» идет речь о научных исследованиях, которые подтверждают, что в период беременности дети любят слушать разные мелодии, которые мамы им напевают или читают вслух. На основе экспериментальных данных он доказывает, как доходит до плода в материнской утробе голос матери, который обладает уникальностью, позволяющей малышу слышать его, воспринимать и узнавать еще до рождения.

Вот так, в эпоху развитой науки и медицины получают научное объяснение и снова становятся актуальными методы, которые веками использовали наши предки.

Пение колыбельным можно рассматривать как один из способов познания пространства и осознание своего места в нем, метод формирования психологического иммунитета, что весьма важно для новорожденного. Таким образом, арт-терапия для беременных один из эффективных способов подготовки к рождению ребенка, гармоничного вхождения в роль матери и возможности построения дальнейших отношений во вновь родившейся семье.

Использование методов арт-терапии для подготовки беременных к родам является перспективным, полезным для широкого использования в медицинских и санаторно-курортных учреждениях Украины, содержащих отделения беременных. Кроме того, эти методы очень лояльны, тонки, безболезненны и приятны для будущих мам. Они восстанавливают жизненные силы и учат радоваться предстоящим событиям в жизни.

Данный доклад является результатом научно-практической деятельности на должности арт-терапевта в Клиническом санатории «Жовтень», в отделении оздоровления беременных женщин с 2005 по 2011 год.

При подготовке доклада использовались теоретические и экспериментальные исследования С. Грофа, В. Вульфа, Т. Верни, А. Томатис, М. Одена, Т. Зинкевич-Евстигнеевой, А.И. Копытина, А. Бертин.

ПРОЯВИ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У МОЛОДІ ПРИ ГРУПОВІЙ РОБОТІ

Плетка Ольга,

*м.н.с. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Сучасне суспільство витирає межу між суто чоловічим та суто жіночим уявленням про себе. Гендерна ідентичність не є сталим феноменом особистості. Вона формується й розвивається протягом життя, але важливим для її становлення є юнацький вік.

У гендерній ідентичності можна виділити структуру та зміст. Так, за Н.В. Шевченко, у структурі гендерної ідентичності виокремлюються три рівні: базова ідентичність – співвідношення особистості з альтернативними уявленнями про маскуліність – фемінність; рольова – співвідношення поведінки та переживань особистості з існуючими у даній культурі гендерними стереотипами; персональна, яка інтегрує зазначені рівні та характеризує співвідношення особистості з маскуліністю та фемінністю в контексті індивідуального досвіду міжособистісного спілкування.

Зміст гендерної ідентичності представляє чітке самовизначення себе, яке включає набір якостей та особливостей особистості, а також переконань, орієнтованих на вимоги відповідної гендерної ролі. У цілому це система уявлень та сенсів, яку особистість засвоює й переломлює у своїй свідомості та поведінці [2, с. 362].

Тому, зрозуміло, що гендерна ідентичність не дається індивіду автоматично, при народженні, а виробляється внаслідок складної взаємодії його природних задатків та відповідної соціалізації, «типізації» або «кодування». Вона детермінована усім складним процесом взаємодії стороннього впливу з особистісним сенсом, який забезпечує певні способи репрезентації гендерної ідентичності в зовнішньому просторі та реалізації базових потреб особистості: прагнення до внутрішньої узгодженості, самоактуалізації та зовнішньому підтвердженню. Тобто, активним учасником цього процесу є сам суб'єкт, який може приймати чи відкидати запропоновані йому ролі та моделі поведінки. Агентами формування гендерної ідентичності в дитячому віці, окрім біологічних детермінант, є батьки, ровесники, інститути соціалізації (дитячий садок, школа, інші навчальні заклади, ЗМІ). Тобто, її форму-

вання залежить здебільшого від соціальних чинників, а не від біологічної природи людини.

У розвитку гендерної ідентичності Н.В. Шевченко виділяє декілька етапів:

- етап формування гендерної ідентичності, який починається ще у внутрішньоутробному періоді. Вважається, що риси маскулітності-фемінітності закладаються вже тоді, коли жінка чекає на дитину, а у разі небажаної вагітності або неспівпадання очікувань щодо статі дитини, все це може дати поштовх до розвитку гендерної дезідентичності;

- наступні етапи розвитку гендерної ідентичності припадають на вік немовляти, дошкільний вік, молодші шкільні та підліткові роки [2, с. 364].

Важливим є цілеспрямоване формування гендерної ідентичності. Вважаємо, що найбільш дієвими будуть тематичні тренінги. Ожигова Л.В. виділяє позиції, яких потрібно дотримуватись в тренінговій роботі: акцентування на особистому досвіді окремих учасників групи, включаючи їх минулий життєвий досвід; стимулювання та підтримка міжособистісних контактів серед учасників в процесі тренінгу та за його межами; висока особистісна відкритість тренера для контактів всередині групи та після завершення роботи [1, с. 7].

Під час групової роботи з'ясувалося, що більшість учасників-студентів не мають чітко визначеної гендерної ідентичності; окрім того, погляди студентів на ідеальні образи чоловіка та жінки мають достатньо високі показники, що характеризує їх як стереотипні; образ ідеальної жінки, на думку багатьох студенток, має бути більш маскулінізованим за факторами сили особистості та високого соціального статусу.

Процес прояву, формування й розвитку гендерної ідентичності учасників студентських груп відрізняється залежно від статі. Так, у представників чоловічої статі переважають соціально-обумовлені характеристики гендерної ідентичності, а у представниць жіночої статі – особистісно-обумовлені. Кажучи іншими словами: чоловіки орієнтовані насамперед на презентацію та успішність себе в соціальному середовищі, а жінки піклуються про внутрішньо-особистісний розвиток власної гендерної ідентичності та її прояву у соціальному середовищі.

Ми вбачаємо, що найбільш ефективними засобами впливу виступають арт-терапевтичні методи роботи де головним принципом є робота

з творчим продуктом клієнта як посередником між клієнтом та консультантом, тренером та учасниками, викладачем та учнями (студентами).

Творчий продукт може бути різноманітним, але він в змозі «розповісти» про внутрішній образ «Я» людини, виокремити «заховані» особистісні риси гендерно-обумовленої поведінки, допомагає формувати та розвивати гендерну ідентичність. Це можуть бути малюнки, колажі, інсталяції, казки та багато інших форм та методів. Наприклад, складена казка розповідь не тільки про актуалізовану стадію процесу формування гендерної ідентичності, а й покаже шляхи розвитку особистості. Якщо головний персонаж його казки не є представником тієї статі, що і клієнт, якщо головним персонажем взагалі є не людина, а тварина, рослина чи якийсь анімаційний персонаж можна припустити, що клієнт або не приймає свою ідентичність, або формується «альтернативна» ідентичність. Приписування якостей не властивих представникам його статі може бути сигналом того, що людина має потребу у компенсації якихось нерозвинених внутрішньо-особистісних рис.

Казка може відображати не лише ідентичність персонажів складеної казки, а й сценарні рішення людини, що обумовлюються тим середовищем, в якому розвивалася особистість, та проявляє заборони та дозволи, традиції сімейного міфу щодо гендерно-обумовленої поведінки. Загалом завдяки різноманітним формам арт-терапевтичної роботи гендерно-обумовлена поведінка може бути продемонстрована клієнтом несвідомо, що характеризується витисненням або неусвідомленням самого процесу ідентифікації. Тренінгова та індивідуальна арт-терапевтична робота дає можливість клієнтові навчитися бути самим собою, приймати себе таким, яким є, та екологічно працювати тренеру, використовуючи творчий продукт як проміжний об'єкт взаємодії клієнта й тренера.

Література

1. *Ожигова Л. Н.* Гендерная идентичность личности и смысловые механизмы ее реализации [Текст]: Автореф... д. психол. н. / Л. Н. Ожигова. – Краснодар, 2006. – 46 с.
2. *Шевченко Н. В.* Гендерна ідентичність та гендерна соціалізація особистості підлітків [Текст] / Н. В. Шевченко // Проблеми сучасної психології. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2008. – Вип. 2. – 408 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Подгурская Надежда,

*практический психолог Александровской средней школы
I-III ступеней Ильичевского городского совета
Одесской области (Ильичевск)*

В настоящее время арт-терапия получает все большее распространение как самостоятельное направление в психологии и педагогике. Термин «арт-терапия» («терапия искусством»), который впервые был употреблен А. Хиллом в 1938 году при описании занятий изобразительным творчеством с туберкулезными больными, на сегодняшний день рассматривается ведущими учеными и практиками как «совокупность психологических методов воздействия, осуществляемых в контексте изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений, и используемых с целью лечения, психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и тренинга лиц с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска» (А. Копытин).

Арт-терапия, как процесс познания и осознания самого себя и окружающего мира, есть уникальным способом установления отношений как с этим окружающим миром и окружающими нас людьми, так и с самим собой. Именно искусство помогает взрослым и детям выразить себя, донести свою мысль до остальных. Овладение языком звука, цвета, формы и движения дает нам новый опыт жизни, который помогает привнести в нашу жизнь радость, мудрость и честность.

Именно поэтому сегодня возрастает интерес практических психологов, работающих в учреждениях сферы образования, к использованию методов арт-терапии в своей практической деятельности. Ведь с помощью художественного творчества, спонтанного характера ребенок получает уникальную возможность выразить свои надежды и страхи, прожить внутренние и внешние конфликты и восстановить внутреннюю гармонию и равновесие. Нередко благодаря именно методам арт-терапии подросток способен ответить на вопрос «Кто я?» «Каков смысл моей жизни?», «Что есть мир вокруг?».

Среди задач, которые может решить школьный психолог, используя методы арт-терапии, можно с уверенностью назвать следующие:

- стимуляция двигательной активности ребенка, коррекция нарушений общей и мелкой моторики;
- формирование познавательной и личностной активности, самостоятельности ребенка, расширение его социальных контактов;
- профилактика и коррекция тормозимых и ипохондрических черт характера, тревожности, страхов, эгоистических тенденций в формировании личности;
- профилактика и коррекция коммуникативных нарушений, возникающих как из-за речевых нарушений, так и вследствие социальных ограничений;
- развитие всех видов восприятия; временных и пространственных представлений; представлений о схеме тела; подготовка руки к письму, развитие графических навыков и изобразительности;
- формирование целостного восприятия предмета и его отображения средствами изобразительной деятельности;
- развивать любознательность, воображение;
- расширять запас знаний и представлений;
- воспитывать положительное эмоциональное отношение к изобразительной деятельности.

На сегодня в своей практической работе мы активно используем такие методы и виды арт-терапии, как:

1. Изотерапия. Рисование – это творческий акт, позволяющий человеку ощутить самого себя, выразить свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, выразить мечты и надежды. Это не только отражение в сознании окружающей и социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. В этом методе можно использовать карандаши, краски, маркеры, фломастеры, мелки; различные виды бумаги по размеру и качеству (мокрая бумага, мягкая, глянцевая и т.п.). От вида работы определяется и размер бумаги. К примеру, в такой известной технике, как «Автопортрет», для работы необходимо использовать бумажное полотно размером с рост самого участника, тогда как для работы в технике школы «Монарт» (для которой необходимо использовать глянцевую бумагу и маркеры), достаточно формата А4.

Считаем необходимым отметить эффективность использования изотерапии с целью коррекции эмоционального состояния школьников. Так, при работе с техникой «Избавление от страхов», мы предла-

гаем школьникам большой холст и жидкие краски в бутылках, которые, при проведении коррекционной работы для избавления от длительных страхов и обид, они просто выливают себе на руки и размазывают по листу. После чего, как символическое завершение и избавление от столь долгой тяжести, смывают с рук получившуюся в итоге темную краску.

2. Сказкотерапия. Сказкотерапия – направление практической психологии, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развить самосознание, стать самими собой, и построить особые доверительные, близкие отношения с окружающими. Каким же образом посредством сказкотерапии удастся достигать таких целей? Во-первых, как утверждает Т. Зинкевич-Евстигнеева, сказка всегда служила средством встречи ее слушателя или читателя с самим собой, потому что метафора, лежащая в основе сказки, выступала не только «волшебным зеркалом» реального мира, но и, в первую очередь, его собственного, скрытого, еще не осознанного внутреннего мира... Во-вторых, нацеленность сказкотерапии на развитие самосознания человека, определяемая сущностью сказок, обеспечивает как контакт с самим собой, так и контакт с другими. Сказочная метафора, в силу присущих ей особых свойств, оказывается способом построения взаимопонимания между людьми. В-третьих, в сказке отсутствуют прямо выраженные нравоучения или рекомендации, усвоение необходимых моделей поведения и реагирования, новых знаний о себе и мире происходит незаметно, исподволь.

Сказкотерапия, как психологический метод, накладывает свои возрастные ограничения при работе с детьми: ребенок должен иметь четкое представление о том, что существует сказочная действительность, отличная от реально существующей. Сказкотерапия очень нравится детям. Они с удовольствием участвуют в занятиях. Особенно им нравится слушать сказки и прорисовывать сюжет сказки. Но для этого на занятиях необходимо поставить четкие цели: зачем мы сегодня читаем данную сказку и какой ожидаемый результат. Исходя из этих целей, школьный психолог и задает тему для рисования сказки.

Помимо этого, очень успешными в работе школьного психолога есть такие методы и приемы, как дописывание и переписывание сказки. Для этого необходимо сказку читать не до конца, чтобы дать возможность ребенку продумать продолжение истории. В моей практике

бывали случаи, когда на занятиях дети рисовали и писали одно, а дома их посещало вдохновение, и они переделывали работу.

Что же касается работы с подростками (а также их родителями при проведении родительских собраний и семинаров для учителей), то здесь на помощь школьному психологу всегда придут соответствующие тематике притчи, стихи и афоризмы, которые могут лучше понять смысл жизни и своего предназначения.

3. Музыкаотерапия. Музыкаотерапия – направление психотерапии, основанное на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения, музыка может оказывать самые разнообразные эффекты – от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения, до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс.

Достоинствами музыкаотерапии являются:

1. Абсолютная безвредность.
2. Легкость и простота применения.
3. Возможность контроля.
4. Уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагруженных и отнимающих больше времени.

Как утверждают исследователи, с помощью специально организованных по законам композиции звуко сочетаний музыка, организованная по законам психофизиологического воздействия, может успешно отражать и передавать: самые различные **настроения** – радость, веселье, бодрость, грусть, нежность, уныние, уверенность, тревогу:

- **интеллектуальные и волевые процессы** – решительность, энергичность, сдержанность, задумчивость, инертность, безволие, легкомыслие, серьезность;

- **обобщенные свойства** явлений действительности – силу, легкость, продолжительность, направленность, широту, пространственность;

- самые разнообразные **характеристики движений** – быстрые, умеренные, медленные, вялые, упругие, порывистые, угловатые [8, 456].

Благодаря этому, музыкаотерапия часто используется при организации психокоррекционного сопровождения как уроков, так и при проведении аутотренинговой работы (когда на музыкальном фоне быстрее возможно расслабиться, погрузиться в мир фантазий, желаний и эмоций).

4. Коллаж. Коллаж – творческий жанр, в результате которого произведение создаётся из вырезанных разнообразных изображений, наклеенных на бумагу, холст или в цифровом варианте. Происходит название данного жанра от французского слова *«papiercollée»*, что в переводе означает «наклеенная бумага». Очень быстро это понятие стало употребляться в расширенном значении – смесь различных элементов, яркое и выразительное сообщение из обрывков других текстов, фрагменты, собранные на одной плоскости.

Коллаж – это любимый арт-терапевтический метод младших подростков, подростков и старших школьников. Большой плюс этой техники – отсутствие страха «плохо нарисовать» и огромный выбор тем, на которые можно творить данную работу. Помимо того, коллаж всегда может быть дорисован любыми другими средствами – тушью, акварелью и т. д., что расширяет представление школьников о возможностях творческого преобразования окружающего мира.

5. Лепка. Лепка из пластилина не только интересное, но и весьма полезное занятие. Лепка отлично развивает моторику детской руки, помогает снять напряжение, гнев, страх, обиду, злость. Используя пластилин или цветное тесто (его, кстати, можно самостоятельно делать, смешивая с красками гуаши или купить уже готовое), школьный психолог может не только предложить школьнику вылепить свое состояние, но и вылепить продолжение психокоррекционных сказок и историй. Это позволит проследить динамику развития событий и улучшения эмоционального состояния ребенка. Нередко лепка используется как альтернатива изотерапии, когда ребенок больше любит лепить, чем рисовать, или как средство установления контакта на первых занятиях, когда дети стесняются и боятся рассказывать что-то их тревожащее.

Наблюдение за школьниками в процессе использования разнообразных методов и приемов арт-терапии позволило сделать вывод, что арт-терапия во всех ее проявлениях есть уникальным средством познания внутреннего мира ребенка. Именно благодаря использованию методов арт-терапии, коррекционная работа способна превратиться для ребенка в увлекательную игру и удивительное приключение, наполненное тайнами самопознания. И тогда ребенок смело, без острастки вступает на этот путь самопознания и самопринятия, определяет свои цели и пути их достижения.

Литература

1. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И.Копытина. – М. : Когито-Центр, 2006.
2. *Зинкевич-Евстигнеева Т., Грабенко Т.* Практикум по креативной терапии. – СПб. : Речь, 2003
3. *Киселева М.В.* Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб. : Речь, 2007.
4. *Копытин А.И., Корт Б.* Создание талисманов в арт-терапии [Электронный ресурс]. – режим доступа: www.art-therapy.ru/publication/content/37.htm
5. *Келиш Э.* Арт-терапия: неортодоксальный, альтернативный или комплиментарный подход к психотерапии [Электронный ресурс]. – режим доступа: www.arttherapy.ru/publication/content/25.htm
6. *Копытин А.И., Свистовская Е.Е.* Арт-терапевтические методы, используемые в работе с детьми и подростками: обзор современных публикаций // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2007. – № 4. – [Электронный ресурс]. – режим доступа: www.psyjournal.ru/j3p.htm
7. *Лебедева Л.Д.* Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб. : Речь, 2007.
8. *Рогов Е.И.* Настольная книга практического психолога : учеб. пособие. – 3-е изд. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 480с.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ «МАЛЮВАННЯ ДИХАННЯ» У ГРУПОВІЙ ТА ІНДИВІДУАЛЬНІЙ РОБОТІ

Подкоритова Лариса,

кандидат психологічних наук, доцент,

Хмельницький національний університет,

член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Хмельницький)

Проблема взаємозв'язку між соматичним і психологічним є однією з найскладніших у психології. Він має різні рівні і прояви, серед яких одним з найбільш яскравих є зв'язок між психічними явищами і диханням.

Суперечливість життя, безперервна зміна напруги і розслаблення, зупинка і рух, становлення і завершення, віддача і прийом – все це в процесі дихання можна побачити ясніше, ніж в будь-якій іншій функції людського організму. Такі показники дихання, як глибина, частота, тип слугують для визначення як фізіологічного, так і психологічного стану людини. Відомо, що дихання є одним із небагатьох фізіологічних процесів, якими людина може керувати свідомо [2].

Можливості дихання активно використовуються у психотерапії, зокрема в арт-терапії. Так, українські арт-терапевти Л. Мова, О. Вознесенська зауважують, що дихання є засобом самовираження і проявом буття людини. Відповідно, за тим, як людина дихає, можна судити про те, як вона дозволяє собі бути.

На основі сучасного досвіду арт-терапії нами була розроблена методика «Малювання дихання», спрямована на допомогу клієнтові в нагадуванні, усвідомленні ним дихання як важливого чинника нормального психологічного функціонування. Її загальний опис, цілі, завдання та результати апробації представлені у нашій публікації [3]. Подальша робота з методикою дала нам можливість визначити певні особливості її використання у груповій та індивідуальній роботі. Таким чином, *мета* цієї публікації – визначення основних особливостей застосування арт-терапевтичної методики «Малювання дихання» у груповій та індивідуальній формах роботи.

Вклад основного матеріалу. Для виконання малюнку дихання клієнтові (групі чи особі) пропонуються акварельні фарби, пензлики, стаканчики з водою, чистий білий папір (бажано гафрований). Після необхідних технічних приготувань, відбувається налаштування на роботу: людина має заплющити очі і постаратися вслухатися у власне дихання, усвідомити його. При тому психолог має наголосити на двох важливих умовах: 1) дотримання тиші протягом виконання усієї роботи; 2) дихання у зручному для клієнта темпі та ритмі. По завершенню налаштування потрібно намалювати своє дихання – так, як хочеться. Коли всі малюнки виконано, відбувається обговорення.

Методика «Малювання дихання» була використана нами під час індивідуальної психологічної роботи з клієнтами, а також у роботі з різними групами. Кожна форма роботи – індивідуальна та групова – виявила свої особливості та можливості у застосуванні методики, які, на нашу думку, варто враховувати і використовувати.

Групова робота дає можливість ознайомитися із різним сприйняття власного дихання, сприяє кращому самоусвідомленню та розумінню інших людей, збагачує душевний світ та включає інші універсальні механізми групового впливу [1]. Але при тому під час застосування методики «Малювання дихання» у групі виникають такі основні складнощі:

1. дотримання тиші: не зважаючи на попередження щодо утримання від розмов, деякі клієнти вербалізують свої переживання і враження, звертаються до інших членів групи, що заважає роботі групи в

цілому і окремих учасників зокрема. Така поведінка може стати предметом обговорення. Так, «говірким» учасникам можна поставити такі запитання: *«Що спонукало вас до розмов?»*, *«Чи могли б ви повторити те, що говорили під час роботи?»*, *«Наскільки важливе спілкування у вашому житті?»*, *«Як ви ставитесь до інструкцій і правил у своєму повсякденні?»* та ін.;

2.різна швидкість у виконанні малюнку дихання: можливі такі ситуації, коли в одній групі один учасник виконає завдання за 1-2 хв., а інший – за 40 хв. До обговорення можна переходити лише після того, як усі завершать свій малюнок. Відповідно «найшвидшим» учасникам доведеться чекати «найповільніших». З одного боку, така ситуація створює певну напругу, особливо в учасника, який чекає, але з іншого, це дає можливість для додаткового обговорення і аналізу.

Так, клієнтові, який мусив чекати, можна поставити такі запитання: *«Що ви відчували, чекаючи, поки інші учасники завершать свою роботу?»*, *«Чи було вам легко чекати?»*, *«Чи хотіли (або намагались) когось поквалити?»*, *«Як ви ставитесь до чекання у своєму повсякденному житті?»* тощо.

Клієнтові, який завершив малювання найостаннішим, можна поставити такі запитання: *«Чи помітили ви, коли всі завершили роботу?»* (це запитання варто ставити, оскільки у нашій практиці були випадки, коли клієнт так захоплювався процесом творчості, що просто не помічав того, що його всі чекають), *«Що ви відчували, коли помітили, що всі вже завершили свої малюнки?»*, *«Як довго ви виконували різні справи у своєму повсякденному житті?»*, *«Як часто ви дозволяєте собі віддаватися приємному для вас заняттю?»* тощо. Варто зауважити і те, що в добре згуртованих групах усі учасники завершують роботу майже одночасно з незначною різницею у часі. Таким чином, за розбіжністю у швидкості виконання малюнку дихання у групі можна робити певні припущення про рівень її згуртованості: чим «одночасніше» завершення малюнку, тим більше згуртована група.

Отже, складнощі, які виникають під час групової роботи, можна перетворити на можливості для додаткового обговорення і виявлення певних психологічних особливостей клієнта. Відповіді на запитання та їх групове обговорення дають інформацію для аналізу і подальшої психологічної роботи.

Індивідуальна робота дає можливість для більш ґрунтовного, порівняно з груповою формою, обговорення малюнку дихання і, відповідно, сприяє більш глибокому самоусвідомленню. Як показує пра-

ктика, застосування методики «Малювання дихання» в індивідуальній роботі сприяє кращому розкриттю клієнта, гармонізації його психічного стану, інколи актуалізує витіснені глибинні переживання, що стає предметом подальшого обговорення і терапії.

У нашій психологічній практиці ми також використовуємо такий варіант методики, як «малюнок ідеального дихання»: після того, як клієнт намалював власне дихання, йому пропонується намалювати своє ідеальне дихання. Далі клієнт має намалювати свій шлях від реального до ідеального дихання. Таким чином, створюється серія малюнків (бажано на окремих аркушах). Ця робота допомагає клієнтові краще усвідомити не лише власні проблеми, а й можливості їх подолання, затверджує віру у власну внутрішню силу, сприяє розкриттю свого духовного потенціалу.

На нашу думку, методика «Малювання дихання» є більш ефективною для індивідуальної роботи, однак дає цікавий матеріал і для групової роботи.

Висновки.

1. Під час застосування методики в групі можуть виникати такі складнощі, як порушення тиші та велика розбіжність у часі виконання малюнку дихання різними учасниками. Виниклі проблеми доречно робити предметом обговорення.

2. В індивідуальній роботі доцільно робити малюнок ідеального дихання і серію малюнків, яка відображає шлях від реального до ідеального дихання. Такий варіант методики дає клієнтові можливість глибше усвідомити і свої психологічні проблеми, і свої можливості.

3. Практичний досвід роботи з методикою «Малювання дихання» показав, що її можна використовувати і в індивідуальній, і в груповій роботі, однак ефект методики в індивідуальній роботі є вищим.

Література

1. *Кочюнас Р.* Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. – М. : Академический проект; ОППЛ, 2002. – 464 с.
2. *Малкина-Пых И.Г.* Психосоматика / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 1024 с.
3. *Подкоритова Л.О.* Апробація методики «Малювання дихання» на студентах-психологах // Простір арт-терапії : Зб. наук. праць / УМО НАПН України, ГО «Арт-терапевтична асоціація», 2012; Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін. – К. : Золоті ворота, 2012. – Вип. 1 (11). – С. 79–91.

НАРИС ПРО ПЛЕЙБЕК-ТЕАТР ЯК ЗАСІБ АРТ-ТЕРАПІЇ

Савінов Володимир,

*співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
геїштальт-психотерапевт, керівник секції Геїштальт-терапії Київського
осередку УСП, керівник Київського плейбек-театру «Déjà vu plus»
та Української школи плейбек-театру,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Практика плейбек-театру використовується спеціалістами різних сфер та з різною метою: від розваги до психотерапії [4], від стрес-менеджменту до мистецтва. Історично склалося так, що плейбек-театр має спільні корені з психодрамою – у театрі спонтанності («імпровізації») Я. Морено [12]. І потрапляє плейбек часто-густо у психодраматичне середовище [6], хоча деякі його відмінності від психодрами просто принципів, наприклад, незрівнянно більша воля для імпровізації акторів [11], відсутність заглибленого зворотного зв'язку з оповідачем, атмосфера відкритої публічності та неконфіденційності тощо. Але головна відмінність плейбек-театру від усіх видів психотерапії полягає банально в тому, що він не є психотерапією як такою. Плейбек-театр замислювався, формувався і розвивається переважно саме як театр [12], як форма творчості [1] та сучасного сценічного мистецтва.

Звичайно, психотерапевтичний ефект від практики плейбек-театру більш виражений, оскільки вона передбачає взаємодію з реальними індивідуальними почуттями, і тут треба бути дуже уважним та обережним. Так, принцип «Не нашкодь» є обов'язковою темою у професійній підготовці плейбек-спеціаліста, оскільки ефект від перформансу, як і від певної медіапродукції, сучасного мистецтва чи різноманітних практик, може бути як **терапевтичним**, так і **антитерапевтичним**. Таким чином, плейбек-театр понад усе є мистецтвом, яке може бути як самоціллю [10], так і засобом для інших діянь і, зокрема, арт-терапії, видів якої, як відомо, настільки безмежне число, наскільки може бути безмежним перелік видів мистецтва.

Сама арт-терапія – лікування за допомогою мистецтва – передбачає концентрацію уваги фахівця з психотерапії не лише на процесі творення клієнтом, а й на індивідуальному сприйнятті мистецьких творів. Наприклад, відвідування театральних вистав раніше було необхідною «процедурою» у лікуванні душевних хвороб [7]. Звичайно, арт-терапія базується переважно на експресії, на процесі творчого са-

мовираження клієнта [5]. Під час такої взаємодії виникає нова реальність, вільне поле для проєкцій, що дає змогу виявляти проблеми та особливості життєвого світу клієнта і працювати з ними, але під час сприйняття «готових» творів, останні стають наочним предметом обговорення та аналізу, сприяють відреагуванню почуттів завдяки ідентифікації з певними елементами художнього твору. Наважимося назвати перший випадок «експресивною» арт-терапією (терапію *вираженням*), другий, відповідно, – «імпресивною» (терапію *враженням*). Терапевтичні механізми та потенціал, показання і процедура цих видів арт-терапії, напевне, відрізняються, але їх об'єднує використовуваний засіб – мистецтво. Причому не сам продукт мистецтва у традиційному розумінні [3], а радше процес взаємодії з ним – процес творчості клієнта.

За технологією плейбек-театру як групової практики, процеси *вираження* та *враження* відбуваються послідовно, крок за кроком, тому терапевтичні ефекти для акторів полягають переважно в експресії (розвиток експресивності, емоційної чутливості, творчої уяви, майстерності взаємодії, долаття страху тощо [див.: 9; 11]), для оповідача та інших глядачів – переважно в імпресії («присвоєнні» власного досвіду, іншому сприйнятті власної ситуації чи переживання, відреагуванні почуттів тощо [див.: 2; 8]).

Отже, плейбек-театр, як і будь-яка форма мистецтва, за певних акцентів може використовуватись як засіб арт-терапевтичної практики, що ми і робимо протягом шести плідних років співпраці з тепер вже Всеукраїнською громадською організацією «Арт-терапевтична асоціація».

Література

1. *Бистревський В. Ю.* Психологічний театр Playback як форма прояву творчості / В. Ю. Бистревський // Творчість як корисне здійснення блага через істину у красі: матер. X Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 14–15 травня 2009 р.) / уклад. Б. В. Новіков. – К.: Політехніка, 2009. – 448 с. – С. 162–163.
2. *Вознесенська О. Л., Савінов В. В.* Тело в театре или Театр тела / О. Л. Вознесенська, В. В. Савінов // Простір арт-терапії: витоки натхнення: матер. VIII міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Київ, 24–26 лютого 2011 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдюнової та ін. – К.: Золоті ворота, 2011. – 121 с. – С. 84–91.
3. *Грабская И. А.* У меня есть история... / И. А. Грабская // Психодрама и современная психотерапия. – 2011. – № 1–2. – 120 с. – С. 95–102.
4. *Загряжская Е.* Формы игры в плейбэк-театре / Е. Загряжская, В. Романова // Журнал практического психолога. – 2010. – № 3. – 200 с. – (Тематич. вып.: Психодрама и театр). – С. 62–76.

5. *Копытин А.* Дилеммы арт-терапевтических исследований / А. Копытин // Простір арт-терапії: можливості і перспективи : зб. наук. статей за матеріалами першої в Україні міждисциплінарної наук.-практ. конф. з міжнар. участю з арт-терапії (Київ, грудень 2003 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова та ін. – К. : КИТ, 2005. – 114 с. – С. 5–15.
6. *Литвиненко Л. И.* Плейбек-театр – театр или психотерапия? 10 лет плейбек-театра в Украине / Л. И. Литвиненко // Психодрама и современная психотерапия. – 2012. – № 1–2. – 160 с. – С. 22–31.
7. *Литвиненко Л. И.* Киевский театр Play back «Отражение». Театр общения и действия / Л. И. Литвиненко // Псі. – 2008. – № 1(2). – 186 с. – С. 144–146.
8. *Савінов В. В.* Психологічний театр імпровізації Playback / В. В. Савінов // Простір арт-терапії: хаос, структура, стихія : матеріали VI Міжнар. міждисциплінарної наук.-практ. конф. (Київ, Київський міський будинок вчителя, ІСПП АПН України, НПУ ім. М. П. Драгоманова, 26–28 лютого 2009 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової та ін. – К. : Міленіум, 2009. – 132 с. – С. 50–51.
9. *Савінов В. В.* Театр Playback як засіб розвитку особистості / В. В. Савінов // Простір арт-терапії: міф, метафора, символ : матеріали V міждисциплінарної наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, ІСПП АПН України, ЦППО АПН України, 28 лютого – 1 березня 2008 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової та ін. – К. : Міленіум, 2008. – 102 с. – С. 95–96.
10. *Салас Джо.* Играем реальную жизнь в Плейбек-театре / Дж. Салас; пер. с англ. М. Ю. Кривченко. – М. : Когито-Центр, 2009. – 160 с.
11. *Титова Е. В.* Переживание страха и импровизационная свобода плейбек-актера / Е. В. Титова // Психодрама и современная психотерапия. – 2012. – № 1–2. – 160 с. – С. 87–103.
12. *Фокс Дж.* Плейбек-театр – психотерапия ли это? / Дж. Фокс // Психодрама и современная психотерапия. – 2012. – № 1–2. – 160 с. – С. 6–21.

**АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ АСПЕКТ
ДОЗВІЛЛЄВО-ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ
У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ**

Смотріцький Андрій,

*аспірант Інституту соціальної та політичної
психології НАПН України (Київ)*

У сучасному глобалізованому світі, що характеризується фактичним стиранням державних і територіальних кордонів, міграційні процеси набувають перманентного характеру, стаючи невід’ємною складовою життя сучасної людини. Маса людей у різних куточках планети, деколи неодноразово протягом життя, переселяючись на постійне

або тимчасове проживання в нові регіони, стикаються з проблемами соціально-психологічної адаптації.

Розробкою концептуальних засад теорії соціально-психологічної адаптації людини займалися К.А. Абульханова-Славська, А.А. Начаджян, А.А. Реан та ін. Соціально-психологічні аспекти міграції та трансформації ідентичності мігрантів досліджено в роботах соціологів Е. Геллнера, Н.А. Шульги, психологів Дж. Беррі, Н.М. Мельнікової та ін.

Міграція породжує психологічні проблеми, викликані дією різних видів психотравмуючих чинників: зміна звичного стереотипу життя, переживання почуття втрати, розлуки, депресії, переживання почуття ностальгії, втрата звичного соціального й професійного статусу, відсутність близького соціального оточення, деформація концепції власного майбутнього, незадоволеність самореалізацією в трудовій, комунікативній, пізнавальній діяльності (Н.М. Мельникова, Н.С. Хрусталева); проблему із засвоєнням соціальних норм і формуванням соціальних установок (У. Томас, Ф.В. Знанецкий, Н.М. Філімонова), напругу під час прийняття нових соціальних позицій та соціальних ролей (І.В. Федоров, М.А. Новикова); негативне соціальне самопочуття (Т.Н. Юдіна); низький рівень соціального капіталу (Е.С. Балабанова, О.В. Бедрик); психологічний дискомфорт (Н.А. Шульга); тривожність (Н.І. Ковальова).

В останні роки має місце значна еволюція розуміння самого явища соціально-психологічної адаптації, яка проявляється у все більшому розділенні понять пристосування (adjustment) і власне адаптації (adaptation). Підкреслюючи відмінність між пасивним пристосуванням та побудовою системи продуктивної взаємодії особистості та середовища, визначаються перспективи цього процесу: від досягнення кінцевої мети – гомеостатичної рівноваги та відсутності конфліктів – до самоактуалізації та самореалізації особистості в реальному соціальному середовищі (К.А. Абульханова-Славська, Г.А. Бал, Б.Д. Паригін, А.А. Реан, А.А. Начаджян).

Таким чином, фактором, що сприяє успішності процесу соціально-психологічної адаптації є самореалізація мігрантів, що стимулюється заняттями дозвіллевою практикою. Соціальні практики й дозвіллі зокрема, будучи засобом життєдіяльності, визначають характер взаємодії мігрантів з навколишнім середовищем, їх інтереси і місце в суспільстві. Саме тому, будучи формою повсякденних соціальних дозвіллевих практик, танцювальне дозвілля створює умови для вироб-

лення навичок, необхідних для оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації та вирішення ключових психологічних проблем мігрантів. У вітчизняній науці (Л.В. Мова) проведенні також дослідження впливу досягнень тілесно-орієнтованого і танцювально-рухового напрямків практичної психології на розвиток рівня особистісної самореалізації та уміння гнучко адаптуватися.

Використання в дозвіллево-танцювальній практиці методологічних основ арт-терапевтичного напрямку призводить до активізації творчого потенціалу мігранта, сприяє підвищенню його самооцінки, розслабленню і зняттю напруги, дозволяє усвідомити проблеми, а також побачити різні шляхи їх вирішення. Творчий потенціал особистості, актуалізуючись у танцювальних імпровізаціях, може, відповідно, реалізуватися й в інших сферах життя. За допомогою танцювального мистецтва розширюються можливості успішної соціально-психологічної адаптації мігрантів, які, потрапивши в інше соціокультурне середовище, відчувають певні труднощі у вербалізації своїх переживань. Також необхідно відзначити, що й терапевтичні ресурси танцювальної групи є самостійними й іноді самодостатніми умовами проведення ефективної соціальної терапії.

Дозвіллево-танцювальна практика розглядається нами в якості одного з напрямків активної арт-терапії, де процес адаптації відбувається (відповідно до класифікації Р.Б. Хайкіна) на соціально-комунікативному рівні. Творчий акт визначається в якості основного психокорекційного фактора. Особливе значення надається комунікативному характеру занять арт-терапії, який сприяє розумінню людиною своєї ролі в суспільстві, свого творчого потенціалу і подолання труднощів самовираження. Спонукаючи учасників арт-терапевтичного процесу до спільної творчості, ми домагаємося об'єднання людей, що сприятливо позначається на рівні їх взаємодії і, як результат, на успішності процесу соціально-психологічної адаптації.

З метою впровадження в роботу соціальних служб, державних і громадських організацій, різного роду центрів з надання психологічної допомоги населенню, саме тих фахівців, педагогів, психологів, що займаються проблемами міграції, розробляється методика групової психокорекційної роботи на основі танцювально-комунікативного тренінгу, що призначена оптимізувати процес соціально-психологічної адаптації мігрантів.

КАЗКОТЕРАПІЯ У ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Ставицька Олена,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ, арт-терапевт, фахівець з піскової психотерапії, казкотерапевт (Рівне)

Підвищення професійної компетентності психологів-практиків, консультантів, психотерапевтів залежить, передусім, від оволодіння ними необхідною системою теоретичних знань, практичними прийомами та технологією роботи, сучасними методами консультативної та психотерапевтичної допомоги. Серед них вагомої значущості набувають методи та техніки арт-терапії, зокрема казкотерапія, яка дозволяє екологічно без додаткової травматизації здійснювати діагностику та корекцію проблем особистості, сприяти її розвитку та становленню.

Метод казкотерапії являє собою поєднання комплексу психологічних впливів на людини через абстрактність, метафоричність й символізм казок. Казкотерапія дозволяє в короткі терміни пропрацювати з клієнтом конфліктні й стресові ситуації, проблеми, пов'язані з віковими та життєвими кризами, зі страхами та нав'язливими станами й на прикладі казкових історій віднаходити шляхи їх вирішення.

Універсальність казки визначається її інформативністю. Психолог через вигадану казкову історію клієнта може отримати необхідну інформацію про його життя й актуальний стан, про його власні способи долаття труднощів. Казка екологічна, оскільки все, що відбувається в ній, створює атмосферу захищеності через звернення до казкових сюжетів і персонажів. Казка експресивна і феєрична, саме участь у сесіях казкотерапії допомагає клієнту накопичувати позитивний емоційний досвід, формувати емоційний інтелект, зміцнювати свій соціальний імунітет.

Психологічний інструментарій казкотерапевта включає в себе різні засоби роботи з клієнтом, а саме: кататимні предмети, ляльки, театральні костюми й маски, музичні твори, малюнки й різні продукти художньої діяльності. Казка є носієм мудрості, звертаючись до якої психолог може передати клієнтові нові способи й алгоритми вирішення складних проблемних ситуацій.

Використання казок у консультативній і терапевтичній практиці дає змогу уникнути психологічного супротиву клієнта та попрацювати

з тими проблемами, які, зважаючи на різні причини, він ще готовий озвучити. Казка виступає у ролі символічного «буфера» між клієнтом і консультантом, завдяки цьому супротив нівелюється і енергія спрямовується на роздуми над проблемою. Казка формує віру в позитивне вирішення проблеми і щоб її побачити, потрібно лише відійти від стереотипів повсякденної свідомості.

Процес самовираження через казку напряму пов'язаний із зміцненням психічного здоров'я людини і може розглядатися як значимий психопрофілактичний фактор. Використання казкотерапевтичних технологій дає психологу можливість допомогти клієнту справитися зі своїми проблемами, відновити його емоційну рівновагу або виправити наявні у нього порушення у поведінці, подолати дезадаптацію, сприяти його інтелектуальному розвитку [1, 16].

Проведення консультативної сесії із застосуванням методів казкотерапії має кілька способів: 1) можна вибрати будь-яку казку, з якою клієнт готовий працювати і найкраще її пам'ятає, або його улюблену казку і поступово вносити в неї незначні корективи, додавати до сюжету потрібні елементи; 2) можна запропонувати клієнту написати самому казку, вибрати казкового героя і спробувати вибудувати сюжетну лінію так, щоб у нього з'явилась можливість знайти вихід із складної ситуації.

У казкотерапевтичному консультуванні формально виділяють два етапи. Перший – «Початок подорожі», що може тривати кілька консультативних сесій й спрямовуватися на вирішення завдань, пов'язаних зі стабілізацією психоемоційного стану клієнта, формуванням первинної стратегії щодо вирішення проблем клієнта. Другий етап – це знаходження оптимального шляху вирішення проблем клієнта – етап справжньої казки. Це має місце тоді, коли клієнт усвідомлено бажає зрозуміти, що відбувається в його житті сьогодні, чому це відбувається й до чого це може призвести завтра.

У практиці психологічного консультування використовуються різні способи роботи з казкою, а саме: робота за сюжетом з уже відомою клієнту казкою, самостійне написання казки й подальше її обговорювання, драматизація й інсценування написаної казки (у межах індивідуального та групового консультування), арт-терапевтична робота за мотивами казки (робота з малюнками; з пластичними матеріалами – пластилін, глина; з використанням ляльок тощо), створення казкових колажів. На сучасному етапі досить ефективно використо-

вуються асоціативні метафоричні карти, створені за сюжетами казок. Відображаючи казковий сюжет і зберігаючи свідому установку клієнта, карти створюють атмосферу безпеки і дозволяють через образи і асоціації проявитися підсвідомому клієнта [2, 50].

Найбільш безболісний і найменш травматичний спосіб надання психологічної допомоги, яким є казкотерапія дозволяє в ході консультативної сесії переписувати невдалі, неуспішні, неприємні сценарії життя людини на позитивні, щасливі та тріумфальні, використовуючи при цьому казкові сюжети. У психологічній практиці можна застосовувати різні види казок – як народні, так і відомі авторські, як спеціально написані для психотерапії й корекції, так і ті, що складає сам клієнт. Важливим моментом є метафоричність та символізм казок, що забезпечує хороші можливості особистісних проєкцій. Вибір казки для роботи можна запропонувати клієнту. Якщо він обирає знайому й улюблену з дитинства казку, то обов'язково слід з'ясувати, чому вибір випав саме на неї, чим вона запам'яталась, які почуття викликала тоді і які зараз. Для психолога це важливий діагностичний матеріал, який у завуальованій формі дасть відповіді на питання стосовно минулого клієнта, умов його виховання, особливостей ставлення до нього членів родини, формування його системи цінностей й в деякій мірі дозволить зрозуміти актуальні проблеми його теперішнього життя. Казкотерапія – це процес утворення своєрідного зв'язку між казковими подіями і поведінкою клієнта в реальному житті, коли відбувається перенесення казкових смислів у реальність.

Специфіка використання методів казкотерапії у консультативній сесії особливо ефективна на діагностичному та корекційному етапах. Відповідно й казка отримує або діагностичне, або корекційне призначення. Досить часто на консультацію приходять клієнти, які не розуміють справжньої суті своїх проблем. Казка допомагає прояснити зміст проблеми клієнта не вдаючись до уточнення, до деталізації історії за допомогою розпитувань. В іншому разі, якщо у казці немає нічого такого, що хоч якось торкалось би його проблеми, то і, відповідно, ніяких реакцій у вигляді зміни настрою, емоційних вибухів, сліз, проявів агресії, заглиблення в себе, хвилювання тощо в поведінці клієнта консультант не спостерігатиме.

Проживання казкових історій формує своєрідну базу життєвих ситуацій, яка допомагатиме у майбутньому долати труднощі без великих фізичних та емоційних затрат. Приміряючи ті чи інші ролі казко-

вих героїв, клієнт безболісно для себе може як переглянути, так і заново сформулювати свій життєвий сценарій. Особливо це важливо, коли перед клієнтом стоїть складне завдання життєвого вибору й не вистачає рішучості й потрібних ресурсів для дієвих кроків до змін. Написаний клієнтом казковий сценарій має всі шанси стати життєвим сценарієм, алгоритмом системних дій до досягнення гармонії внутрішнього світу особистості.

Література

1. *Сакович Н.А.* Практика сказкотерапии. Сборник сказок, игр и терапевтических программ / Н.А. Сакович. – СПб. : Изд-во «Речь», 2011. – 220 с.
2. *Ткач Р.* Творческое возрождение с помощью сказки о Емеле и волшебной щуке / Р. Ткач, В. Ткач. – К. : Університет «Україна», 2011. – 52 с.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕЛЕСНООРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ В ВОДЕ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Стадник Владимир,

*кандидат психологических наук, зав. кафедрой психологии
Академии муниципального управления,
член ВГО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Дошкольный возраст является сензитивным для развития многих двигательных качеств. Их слабое развитие в этом возрасте отражается на целостном представлении личности о себе, формировании образа «Я» и «Я»- концепции. Особенно затрудняется данная задача при наличии органических поражений нервной системы в результате особенностей внутриутробного развития или травматизации во время родов. Тогда необходимо проведение коррекционной работы в традициях комплексного и системного подходов [1].

В нашей ситуации речь пойдет о случае пятилетнего мальчика, который получил органическое поражение головного мозга во время родов. В результате специалистами наблюдалось недоразвитие мозжечка и мозолистого тела. При этом речевое развитие соответствует возрасту. Затруднение вызывает переключение внимание с одного движения на другое и координация движения в нескольких плоскостях.

По запросу родителей были начаты сеансы телесноориентированной терапии в воде. Первое занятие показало общее позитивное от-

ношение к водной среде у ребенка, которое, однако, сочеталось со страхом погружения лица в воду или попадания воды на лицо. Анализ движений показал большую активность движений ногами в плоскости «дверь» по Лабан-анализу по сравнению с плоскостью «колесо» и «стол». Также, большую активность ориентировочных движений левой руки. В целом перемещение в горизонтальное положение – плоскость «стол» верхнего яруса движений, вызывало сопротивление, чувство страха и блокировку движения. Выяснилось, что в анамнезе – трудности укладывания головы в горизонтальное положение, связанные с травматизацией, а также трудности поворота головы с помощью мышц шеи. Также наблюдались нарушения чувствительности в области плечевого пояса и сенсорики ротовой полости, последнее не позволяло удерживать воду во рту и произвольно ее сплевывать.

В терапии применялась работа с вымышленным другом, механистические метафоры, сочинение сказочных историй. Во время занятий также проводилась работа с матерью ребенка, в контексте системного подхода к нарушениям двигательной сферы ребенка. Помимо данного вида коррекции другими специалистами применяются развитие мелкой моторики, система Домана, рефлексотерапия.

Телесноориентированная терапия в воде в сочетании с другими методами позволила расширить видение ситуации ребенком и родителями. Занятия длительностью 45 минут проходили 3-4 раза в неделю. В течении первых пяти занятий удалось выработать спокойное отношение к попаданию воды на лицо и голову в целом с помощью описания воображаемого друга, который имеет несколько негативные черты и любит баловаться, но любит спорт. Перемещение в воде осуществлялось с помощью дополнительных плавательных средств – надувных или пенопластовых, такое перемещение, однако, воспринималось ребенком как вполне самостоятельное. К десятому занятию был достигнут навык удерживания воды во рту и произвольного сплевывания, благодаря применению образов поведения в воде различных животных и их взаимодействия в сказочных сюжетах. Далее применялись асимметричные расположения вспомогательных средств, например, левая рука – правая нога, усиление плавучести либо верхней, либо нижней частей тела. Это позволило усилить координацию движений в разных плоскостях и разных ярусах.

Параллельно проводились беседы с мамой о системном значении такой травмы для семьи с точки зрения трансперсональной пси-

хологии [1]. Было обращено внимание на принадлежность отца и деда мальчика к военной специальности, общую успешность семьи и высокий уровень ожиданий рождения сына после рождения дочери. Системное восприятие, по отзывам матери, позволяет воспринимать ситуацию не как чрезвычайную, а как развивающую и искать новые возможности. Проговаривались темы отношения к мужчинам в семье со стороны женщин, профессионального развития членов семьи, перспектив образования и профессионального развития сына.

Такой подход позволяет сохранить динамику развития личности в столь важном периоде, несмотря на сложность ситуации, а также развить системное видение ситуации родителями, которые, как правило, к нему приходят самостоятельно и стремятся развивать как важный ресурс гибкости и интегрированности семейной системы.

Литература

1. *Никитин В. Н.* Энциклопедия тела. Психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент. – М., 2000.
2. *Гроф С.* Путешествие в поисках себя. – М., 2001.

ИННОВАЦИОННЫЕ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ

Степаненко Инна,

*студентка Санкт Петербургского
университета профсоюзов (Санкт-Петербург)*

Человек испокон веков занимался творческой деятельностью. У него возникали новые идеи, которые осуществляли перевороты в науке, технологиях и пр. Но эти идеи не всегда находили поддержку у окружающих. Вплоть до XIX века внедрение и доведение новых идей до их практического использования оставалось либо уделом самих авторов этих идей, либо происходило случайным, несистемным образом. До этого времени не существовало эффективных организационных механизмов и технологий внедрения творческих продуктов.

Однако в конце XIX века научно-технический прогресс начал ставить перед участниками процессов вопросы продуцирования, обсуждения, внедрения и распространения новых идей и технологий. Это период можно считать ключевым в инициации исследовательских работ по изучению инноваций и инновационных процессов.

В современных условиях обществу все чаще приходится сталкиваться с понятием «инновация». Специалисты, непосредственно связанные с изобретением настоящих инноваций, отмечают, что этот термин стал «модным». Однако истинный смысл понятия имеет расплывчатые границы. Многие считают, что инновации – это прерогатива высокотехнологичных компаний, но это верно лишь отчасти. В действительности инновации возможны в любой области человеческой деятельности, в том числе и психологии.

Обновление психологической деятельности происходит с каждым поколением. Направления обновлений могут касаться разных областей психологии, это могут быть новые методы, приемы, кодексы. Как выявлять эти обновления? Учитывая, что все новое это хорошо забытое старое.

Созрела потребность в объективном выявлении признаков инновационных, обновленных арт-терапевтических технологий, которые существенно отличаются от других. Это можно сделать с помощью учета оценки качества той или иной технологии.

В настоящее время в глобальном масштабе оценкой качества занимается Международная организация по стандартизации ISO. Основная концепция стандартов ISO серии 9001 заключается в определении набора требований и рекомендаций к системе управления качества организаций. Причем одной из главных особенностей модели ISO заключается в универсальности требований. Таким образом, требования стандартов ISO можно применять для любой организации вне зависимости от ее сферы деятельности, рынка, количества служащих и т.д. Таким образом, применяя последние научные разработки по стандартизации качества к арт-терапевтическим технологиям, выявляем наиболее качественные или же обновленные технологии, которые относятся к инновационным.

В международных стандартах ИСО, указаны основные требования к качеству услуг. Их основная задача – ориентация на потребителя. В практике психокоррекционной работы используется много арт-терапевтических технологий. В связи с этим инновационной будет считаться та технология, которая будет наиболее качественной, удовлетворяющей потребности потребителя.

Цель работы – проанализировать основные арт-терапевтические технологии на разработанной оценочной анкете с целью выявления инновационных.

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ДІТЬМИ

Титаренко Олена,

практичний психолог вищої категорії, керівник Центру профконсультації та практичної психології при Центрі трудової підготовки та професійної орієнтації молоді, арт-терапевт, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Мелітополь)

Орієнтація на розвиток дитини визначає основну задачу соціально-психологічної служби системи освіти – сприяння психічному, психофізичному та особистісному розвитку дітей на всіх вікових етапах дошкільного і шкільного дитинства.

За даними спеціалістів, останнім часом збільшився відсоток дітей (переважно це підлітки), які мають проблеми в поведінці, емоційній сфері, спілкуванні, засвоєнні навчального матеріалу. Ці проблеми над усе пов'язані з порушенням психічного здоров'я школяра, яке закладається з дитинства і продовжує формуватися в шкільному віці.

Крім того, педагоги відзначають високий ступінь стомлюваності дітей, низький рівень уваги та концентрації, схильність до стресів, збільшення числа учнів з обмеженими можливостями, з порушеннями соціального розвитку.

Використання різних елементів арт-терапії в школі допомагає дітям усунути прояви їх негативного психоемоційного стану, вирішити наявні психологічні проблеми. Можливості арт-терапії дозволяють стримати «вихлюпування» негативної агресивної енергії на оточуючих, сприяють гармонізації особистості з природним і соціальним середовищем. Арт-терапія створює здоровий безперервний розвиток відчуттів, тіла, почуттів та інтелекту дитини, а це основа її почуття «Я».

Враховуючи ці проблеми, виникла ідея створення корекційно-розвивальної програми «Моє чарівне королівство» для дітей віком від 6 до 12 років та згідно з її змістом робочих зошитів «Моє королівство».

Мета: Емоційний, інтелектуальний та особистісний розвиток школяра методами арт-терапії.

Завдання:

- профілактика психічного здоров'я учнів;
- створення сприятливих умов для творчого самовираження учнів;
- розкриття індивідуальних можливостей дітей;
- профілактика та корекція несприятливих проявів особистісного розвитку;

- формування навичок міжособистісної взаємодії.

Запропонована програма розрахована на 17 годин на рік. Вона може використовуватися як за рахунок варіативної частини навчального плану, так і під час запланованої корекційно-розвивальної роботи практичного психолога.

До складу програми входять теми по роботі з власними почуттями, емоціями, їх відреагуванням та усвідомленням.

Логіка проведення занять зберігається протягом усієї програми і сприяє послідовному розвитку дитини.

Програма являє собою тематичне планування та докладний опис кожного заняття та використаних методик. У кожній групі робота ведеться «по-своєму», тому не завжди можна скористатися запропонованими матеріалами в незмінному вигляді. Ці розробки можуть стати основою для створення власних сценаріїв з урахуванням потреб кожної конкретної групи та індивідуальних особливостей дітей.

Зрозуміло, що багато залежить від особистості ведучого. Передушім від того, наскільки він володіє методами арт-терапевтичної роботи, знає психологію дитини, чи може бути уважним, щирим, артистичним, мати навички імпровізації та саморегуляції. Така людина, разом з тим, повинна мати навички ведення соціально-психологічного тренінгу. Для цього доцільно знати праці з теорії та практики арт-терапії, з питань особливостей розвитку емоційної сфери дітей шкільного віку, формування самосвідомості, «Я»-образу, а також методики проведення групової соціально-психологічної роботи.

Критерієм ефективності використання запропонованої програми є позитивні зміни в емоційному, інтелектуальному й особистісному розвитку школярів.

Нами було проведене експериментальне дослідження, спрямоване на вивчення впливу розробленої програми на характер і рівень розвитку емоційної сфери молодшого школяра. Для реалізації цих завдань була почата стратегія формуючого експерименту. Взято 2 групи – контрольну (2-А клас ЗНЗ № 13 м. Мелітополя) й експериментальну (2-Б клас ЗНЗ № 13 м. Мелітополя). В обох групах був здійснений зріз, що констатує, а потім повторний зріз та проведений порівняльний аналіз результатів. При цьому в експериментальній групі була проведена розроблена програма «Моє чарівне королівство».

Соціально-психологічна діагностика та аналіз результатів проводились за наступними методиками та параметрами:

- Модифікований дитячий варіант 16-факторного особистісного тесту Р. Кеттела (динаміка емоційних переживань, рівень емоційної рівноваги, дитячий емоційний фактор збудливості, сила волі та самоконтроль).

- Проективна методика «Несуществующее животное» М.З. Дукаревич (рівень тривожності, рівень агресії, рівень уяви).

- Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейна (самооцінка).

Практика та експериментальне дослідження показали, що в результаті проведення арт-терапевтичних занять, а також елементів арт-терапії під час уроків у молодших школярів знижується рівень тривожності, агресивності, ефективніше виявляються особистісні якості та розкриваються індивідуальні можливості, підвищується рівень творчого розвитку, формується адекватна самооцінка, а також розвиваються навички міжособистісної взаємодії.

Досвід проведення цього дослідження дає змогу також підтвердити думку фахівців щодо більшої інформативності проективних методик порівняно з вербальними у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Узагальнюючи найбільш важливі результати роботи, можна зробити висновок, що використання арт-терапевтичних методів у роботі практичного психолога освіти є актуальним у наш час. Воно спрямоване на зміцнення психічного здоров'я дитини і виконує психогігієнічні (профілактичні) та корекційні функції.

Запропоновані матеріали апробовані в ЗНЗ № 13 м. Мелітополя та впровадженні спеціалістами соціально-психологічної служби загальноосвітніх навчальних закладів м. Мелітополя та Мелітопольського району.

Методичним забезпеченням даної моделі роботи є розроблені методичні рекомендації «Використання арт-терапії у навчально-виховному процесі», які складаються з теоретичних основ арт-терапії, питань використання арт-терапії у педагогічній діяльності, корекційно-розвивальної програми «Мое чарівне королівство» та створений відповідно до змісту корекційно-розвивальної програми робочий зошит «Мое королівство».

Особливості емоційної сфери й особистісні характеристики, що виявилися під час занять нададуть можливість для тісної співпраці практичного психолога, педагога та батьків. А це, в свою чергу, забез-

печить всебічний психолого-педагогічний супровід дитини у період навчання у початковій школі та створить сприятливі умови при переході з молодшої до середньої ланки.

Що більше надбань буде у молодшого школяра, тим легше він подолає труднощі підліткового віку.

СКАЗКОТЕРАПИЯ ЭНУРЕЗА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ткач Разида,

*научный руководитель Школы
терапевтической метафоры «Доктор Сказка» (Киев)*

Сказкотерапия на сегодняшний день не имеет четкого определения, способного охватить все ее формы и виды. В настоящее время в Украине известно и применяются на практике методы комплексной, интегративной, христианской, музыкальной сказкотерапии и пр. Поскольку автор статьи является сторонником интегративной сказкотерапии, особо отметим, что в данном подходе эффективно сочетаются ресурсы разных направлений: аналитических, гипно- и поведенческой терапии, нейролингвистического программирования, символдрамы и др.

Прежде чем дать краткое описание специфики психологической помощи детям-энуретикам, укажем, что в медицинской литературе энурез определяется как непровольное и несвоевременное испускание мочи. До 2–3-летнего возраста недержание мочи считается физиологическим явлением. В более позднем возрасте обуславливается медицинскими проблемами (аномалиями и заболеваниями мочеполовой системы, диабетом), отставанием в физическом созревании ребенка, а также психогенными факторами [3].

Изучением психогенных факторов энуреза и выявлением эффективных методов помощи детям-энуретикам занимаются психотерапевты различных направлений. Сторонники интрапсихического подхода считают, что недержание мочи является следствием неадекватной интерпретации им своих чувств, потребностей и побуждений. Цель коррекции состоит в том, чтобы помочь ребенку-энуретику понять причины его плохого приспособления к реальности и дать ему возможность адаптироваться к ней, изменив свое поведение.

По мнению В. Оклендер [4], например, недержание мочи может быть проявлением здорового стремления к самовыражению. Если ребе-

нок не нашел адекватного способа выразить то, что ему было нужно, он начинает выражать это другим способом. И тогда подавленные чувства и неудовлетворенные потребности могут проявляться, например, в симптомах бронхиальной астмы, развитии экземы или недержания мочи.

Автор выделяет три составляющие психотерапевтического подхода к недержанию мочи: 1) «проговаривание» родителями своих переживаний, связанных с этой ситуацией; 2) обучение ребенка приемлемым способам самовыражения и принятие ответственности ребенком за «мокрые» ночи и 3) овладение контролем над своим телом и недержанием мочи.

Для решения данной задачи ребенку предлагается регистрировать случаи недержания мочи в блокноте, выполнять физические упражнения, включая дыхательную гимнастику и медитацию. Хотя последняя составляющая является бихевиоральным методом, в целом подход В. Оклендер направлен на выявление и устранение причин недержания мочи.

Поведенческие психологи считают, что в большинстве случаев в энурезе повинен мочевого пузырь, который легко раздражим или не приучен удерживать достаточное количество мочи. По их мнению, проблема энуреза может быть решена, если психолог проведет соответствующее «обучение» и обеспечит надлежащее подкрепление.

Примером поведенческого подхода может служить программа по тренировке мочевого пузыря Д. Бретт [1]. Автор предлагает родителям детей-энуретиков следующий алгоритм работы:

1. дайте ребенку простое объяснение того, как работает мочевого пузырь, помогите ему понять причины недержания мочи;

2. научите ребенка упражнениям на укрепление мышц мочевого пузыря;

3. научите ребенка упражнениям на задержание мочи и растягивание мочевого пузыря;

4. начните измерять объем мочевого пузыря ребенка;

5. нарисуйте большую красочную таблицу, где будете отмечать выполнение упражнений, записывать, как долго ребенок может терпеть, задерживая мочу, и насколько увеличивается объем его мочевого пузыря;

6. поддерживайте в детях моральный дух и уверенность в себе, исключите упреки и наказания за «мокрые ночи», поощряйте за «сухие» ночи и регулярное выполнение упражнений, внушайте ребенку, что он прекрасно делает свое дело.

Специалисты в области нейролингвистического программирования также считают, что в решении проблемы энуреза важно научить ребенка контролировать процесс мочеиспускания. С этой целью они предлагают обращаться к подсознанию ребенка, используя «живые» метафоры [2]. «Живые» метафоры – это своеобразный способ передать «послание» подсознанию через заблокированные ощущения. Например, детям-энуретикам можно предложить каждый вечер мыть посуду (предполагается, что у них заблокированы кинестетические ощущения). Причем, делать это следует определенным образом: вымыл одну тарелку, одна минута на перерыв, затем две тарелки и две минуты на перерыв, потом вымыл три чашки и на этом закончил. Объяснить это ребенку можно так: *«Чтобы ручки не уставали»*. На самом деле предполагается, что это упражнение выработает у него кинестетическое ощущение, что он полностью контролирует включение и выключение воды [2, 6].

Специалисты психологического центра «Доктор Сказка» помимо прочих методов конструируют для детей-энуретиков специальные терапевтические сказки / истории [7]. Некоторые истории несут прямое указание, что и как делать. Они адресованы сознанию и предлагают понятную стратегию поведения. Другие истории содержат в себе «тайное» послание. Гипнотерапевты называют такие послания «косвенным воздействием». Направленность косвенного воздействия не осознается ребенком полностью и позволяет ему слушать сообщения, не ощущая необходимости защищаться в ответ. Как правило, истории с косвенным воздействием рассказываются ребенку будто бы случайно, но всегда с привязкой к какому-либо обстоятельству. Завершим статью примером истории второго типа «Комнатные растения» [6]:

«У одной моей знакомой девочки на подоконнике стоял точно такой же цветок, и она о нем заботилась. Каждый вечер девочка наливала водичку в лейку и оставляла ее на подоконнике до утра, чтобы вода отстоялась. А утром поливала отстоявшейся водой свой любимый цветок. Послание: удерживай мочу всю ночь до утра».

Литература

1. Бретт Д. «Жила-была девочка, похожая на тебя...» – М. : Независимая фирма «Класс», 1996.
2. Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка» / Пер. с англ. Т.К. Кругловой. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000.

3. *Психиатрический энциклопедический словарь* / Й.А. Стоименов, М.Й. Стоименов, П.Й. Коева и др. – К. : МАУП, 2003.
4. *Оклендер В.* Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. – М. : Независимая фирма «Класс», 1997.
5. *Таланов В.Л., Малкина-Пых И.П.* Справочник практического психолога. – СПб. : Сова, М. : ЭКСМО, 2003.
6. *Ткач Р.М.* Сказкотерапия детских проблем. – СПб. : Речь, 2008.
7. *Цитренбаум Ч., Кинг М., Коэн У.* Гипнотерапия вредных привычек / Пер. с англ. Л.В. Ерашовой. – М. : Независимая фирма «Класс», 1998.

**ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ,
ЩО ОПИНИЛИСЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ,
ЗАСОБАМИ АРТ-ПЕДАГОГІКИ В УМОВАХ РОБОТИ ЦЕНТРІВ
СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ ДЛЯ СІМ'Ї, ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ**

*Хіля Анна,
провідний спеціаліст Вінницького обласного центру
соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді,
аспірант Вінницького державного педагогічного
університету імені Михайла Коцюбинського,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація»(Вінниця)*

На сьогодні в Україні у силу соціальних, економічних та інших обставин спостерігається поступове формування громадської думки та розвиток діяльності, що спрямовані на надання допомоги сім'ям, дітям та молоді, які опинилися у складних життєвих обставинах.

Відповідно до Закону України «Про соціальні послуги», складними життєвими обставинами визначаються «обставини, спричинені інвалідністю, віком, станом здоров'я, соціальним становищем, життєвими звичками і способом життя, внаслідок яких особа частково або повністю не має (не набула або втратила) здатності чи можливості самостійно піклуватися про особисте (сімейне) життя та брати участь у суспільному житті» [6].

Тому для підтримки таких сімей державою було створено мережу центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді та закладів соціального обслуговування, що здійснюють соціальну роботу. Власне соціальна робота з сім'ями, дітьми та молоддю, розглядається як «діяльність уповноважених органів, підприємств, організацій та установ, що здійснюють соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю, а також фахівців з соціальної роботи та волонтерів, яка спрямована на соціальну

підтримку сімей, дітей та молоді, забезпечення їхніх прав і свобод, поліпшення якості життєдіяльності, задоволення інтересів та потреб» [7].

У цьому напрямку реалізації державної соціальної політики, на нашу думку, особливої уваги потребують діти, які опинились у складних життєвих обставинах. Адже через роботу з дітьми, що спрямована на формування особистості, яка веде безпечний та здоровий спосіб життя, ми проводимо профілактику негативних явищ у суспільстві.

До дітей, які опинились у складних життєвих обставинах, згідно переліку категорій клієнтів центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді відносяться:

- неповнолітні, які мають проблеми із законом: неповнолітні (до 18 років), які відбувають покарання в місцях позбавлення волі; які звільнилися з місць позбавлення волі; засуджені до покарань, не пов'язаних із позбавленням волі; які перебувають в слідчих ізоляторах;

- безпритульні «діти, які були покинуті батьками, самі залишили сім'ю або дитячі заклади, де вони виховувались, і не мають певного місця проживання» [3];

- діти трудових мігрантів (батьки яких виїхали на роботу за кордон);

- діти-біженці, «які не є громадянином України і внаслідок обґрунтованих побоювань стати жертвою переслідувань за ознаками раси, віросповідання, національності, громадянства (підданства), належності до певної соціальної групи або політичних переконань, перебуває за межами країни своєї громадянської належності та не може користуватися захистом цієї країни або не бажає користуватися цим захистом внаслідок таких побоювань, або, не маючи громадянства (підданства) і перебуваючи за межами країни свого попереднього постійного проживання, не може чи не бажає повернутися до неї внаслідок зазначених побоювань» [3];

- діти з багатодітних сімей. Де «багатодітна сім'я – сім'я, в якій подружжя (чоловік та жінка) перебуває у зареєстрованому шлюбі, разом проживає та виховує трьох і більше дітей, у тому числі кожного з подружжя, або один батько (одна мати), який (яка) проживає разом з трьома і більше дітьми та самостійно їх виховує» [3];

- діти, які зазнали жорстокого поводження або насилля, яке розглядається у контексті проявів насильства в сім'ї, тобто «будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного чи економічного спрямування одного члена сім'ї по відношенню до іншого члена сім'ї,

якщо ці дії порушують конституційні права і свободи члена сім'ї як людини та громадянина і наносять йому моральну шкоду, шкоду його фізичному чи психічному здоров'ю» [4];

- діти з проблемами вживання психоактивних речовин (курці, токсикомани, діти, що вживають алкоголь, тощо) та/або споживачі ін'єкційних наркотиків;

- діти-сироти та діти, позбавлені батьківського піклування. Перші, тобто діти-сироти це «діти, в яких померли чи загинули батьки». До дітей, позбавлених батьківського піклування, відносяться «діти, які залишилися без піклування батьків у зв'язку з позбавленням їх батьківських прав, відібранням у батьків без позбавлення батьківських прав, визнанням батьків безвісно відсутніми або недієздатними, оголошенням їх померлими, відбуванням покарання в місцях позбавлення волі та перебуванням їх під вартою на час слідства, розшуком їх органами внутрішніх справ, пов'язаним з ухиленням від сплати аліментів та відсутністю відомостей про їх місцезнаходження, тривалою хворобою батьків, яка перешкоджає їм виконувати свої батьківські обов'язки, а також підкинуті діти, діти, батьки яких невідомі, діти, від яких відмовились батьки, та безпритульні діти» [2];

- ВІЛ-інфіковані діти, або діти, члени сімей яких ВІЛ-інфіковані. Відповідно до нормативно-правових документів «ВІЛ-інфікована особа – особа, в організмі якої виявлено ВІЛ, але яка перебуває у стані безсимптомного носійства ВІЛ» [1];

- діти з функціональними обмеженнями або діти-інваліди. Це діти «зі стійким розладом функцій організму, спричиненим захворюванням, травмою або вродженими вадами розумового чи фізичного розвитку, що зумовлюють обмеження її нормальної життєдіяльності та необхідність додаткової соціальної допомоги і захисту» [5].

Всі ці категорії потребують сторонньої допомоги для налагодження стосунків з оточуючим світом. Але останні три категорії дітей, які досить часто з раннього дитинства перебувають у спеціалізованих закладах освіти чи соціального захисту (школи-інтернати, центри реабілітації, спеціалізовані школи-інтернати, заклади санаторного типу тощо), або проживають у сім'ї та обмежені у колі спілкування, мають проблеми з адаптацією до самостійного життя у соціумі та найчастіше потребують соціального супроводу. Саме тому виникає необхідність приділяти особливу увагу дітям-сиротам та дітям, позбавленим бать-

ківського піклування, дітям з функціональними обмеженнями та ВІЛ-інфікованим через надання комплексу соціальних послуг та забезпечення психолого-педагогічного супроводу. Даний напрямок роботи – психолого-педагогічний супровід, визначається як «системна діяльність практичного психолога та корекційного педагога, спрямована на створення комплексної системи клініко-психологічних, психолого-педагогічних і психотерапевтичних умов, що сприяють засвоєнню знань, умінь і навичок, успішній адаптації, реабілітації, особистісному становленню особи, нормалізації сімейних стосунків, її інтеграції в соціум» [5] і, оскільки працівники центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді працюють із даними категоріями, вони мають забезпечити його ефективне використання.

На сьогодні існують спеціально розроблені програми реабілітації, що реалізуються у спеціалізованих закладах та допомагають отримати елементарні навички догляду за собою і спілкування, та, за можливості, сприяють отриманню освіти та наступному працевлаштуванню дітей з функціональними обмеженнями. Для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, діє програма соціальної адаптації в рамках проекту «Отримай свій шанс», але стосується вона лише дітей старшого шкільного віку з числа випускників інтернатних закладів. У той же час, враховуючи специфіку роботи з дітьми, які живуть з ВІЛ або члени сімей яких є ВІЛ-інфікованими, основна робота здійснюється силами громадських організацій, що отримали довіру даної категорії населення. Загалом по Україні робота з дітьми-сиротами, дітьми-інвалідами та ВІЛ-інфікованими дітьми проводиться силами громадських організацій. Тобто на даний час єдиної програми чи збірки занять для адаптації дітей, що опинилися у складних життєвих обставинах до самостійного життя у соціумі немає.

Зважаючи на складність роботи з такими дітьми та обмеженість у засобах, пошук нових, нестандартних методів та форм роботи спонукав нас визначити арт-педагогіку як основний інструмент роботи. Оскільки використання цієї технології забезпечить:

- підвищення рівня самооцінки дітей та формування усвідомлення свого місця у соціумі;
- формування стійкого прагнення до саморозвитку та самовдосконалення;

- оволодіння соціально необхідними знаннями, уміннями та навичками;
- оволодіння навичками емоційно-вольової саморегуляції;
- формування вміння сприймати твори мистецтва, формулювати оцінні судження та самовиражатися у власній художньо-творчій діяльності;
- підготовку дитини до самостійного життя у суспільстві, сприятиме адаптації до вимог сучасного світу.

Особливість арт-педагогіки, її методів та форм, – у тому, що вони допомагають дитині через власні вироби розкритися та у доступній для них формі виразити себе без остраху бути несприйнятими. Для працівників, що взаємодіють з даними категоріями дітей, це ефективний та зручний спосіб через проєктивний малюнок, власну казку, колаж тощо продіагностувати емоційний, психологічний стан дитини, спрямованість її думок та дій. Адже допомога таким дітям, на нашу думку, має базуватися, в першу чергу, на налаштуванні дитини прийняти ситуацію, у якій вона опинилася, сформуванню навички безпечної поведінки та здорового способу життя, допомогти адаптуватися у соціумі, особливо враховуючи питання існуючих стереотипів. Тому для першого етапу взаємодії це незамінний матеріал, що допомагає визначити основні тенденції розвитку таких дітей та на їх основі створити низку корекційних занять, що сприятимуть формуванню фізично, психічно та емоційно здорової особистості.

Так, під час нашої роботи у закритій групі, дітям, що живуть з ВІЛ, ми неодноразово використовували різноманітні арт-педагогічні методи та прийоми (пальчикове малювання, спонтанне та медитативне малювання, малюнки на задану тему, колаж, аплікація, монотипія та ін.). Серед тем, що пропонувалися дітям для творчих роздумів, можна назвати «Створи свій світ» (де на основі запропонованих геометричних фігур дитина робила аплікацію власної моделі бажаного світу) та «Від долоньки до долоньки» (спрямовану на формування соціокомунікативного досвіду дітей, що живуть із ВІЛ) та ін.

Під час творчого процесу ми спілкувалися з дітьми з приводу того, що вони зображують, чому обрані такі кольори, хто або що і чому оточують основні об'єкти тощо. Такий процес спілкування сприяв глибшому аналізу психо-емоційного стану дітей, а також дав уявлення про сформованість навичок спілкування, вміння висловлювати свою

думку. Надалі, за допомогою психолога, який був присутній в аудиторії, проводився аналіз створених композицій. На основі отриманих даних було продовжено розробку наступних занять із врахуванням пропозицій психолога та спостережень викладача. На даний час роботу дещо ускладнює наявність у експериментальній групі дітей різного віку, проте їх невелика кількість (що не перевищує десяти чоловік) дає змогу приділяти досить часу на виконання творчих занять. Використання групової форми роботи дозволяє формувати у дітей лідерські навички, коригувати агресивну чи неадекватну поведінку окремих осіб через роботу в групі, не вдаючись до покарань та зауважень. Саме завдяки такій художньо-творчій діяльності спонтанного характеру діти отримують можливість розвинути свої творчі здібності, навчитися презентувати себе та знайти певну соціальну нішу для наступної самореалізації, самопізнання, саморозвитку та самовдосконалення.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що арт-педагогіка на сьогодні може стати необхідним інструментом у роботі з дітьми, які опинились у складних життєвих обставинах, оскільки використання нестандартних творчих форм роботи допоможе створити комплексну систему занять, що сприятимуть формуванню, реабілітації та корекції особистості дитини, засвоєнню нею необхідних знань, умінь і навичок, успішній адаптації та наступній інтеграції в соціум, тому на сьогодні постає необхідність розробки та затвердження такого комплексу на державному рівні.

Література

1. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення» №2861-VI від 23.12.2010 р. // Пошукова система: «Верховна рада України: Законодавство» Електронне джерело. – режим доступу: zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi.
2. Закон України «Про забезпечення організаційно-правових умов соціального захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування» №2342-IV від 13.01.2005 р. // Пошукова система: «Верховна рада України: Законодавство» Електронне джерело. – режим доступу: zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi.
3. Закон України «Про охорону дитинства» // Нормативно-правове забезпечення діяльності центрів соціальних служб для молоді. – Ч. I. – К. : ДЦССМ, 2003. – С.13-28.

4. Закон України «Про попередження насильства в сім'ї» №2789-III від 15.11.2001р. // Пошукова система: «Верховна рада України: Законодавство» Електронне джерело. – режим доступу: zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi
5. Закон України «Про реабілітацію інвалідів в Україні». Закон України №2961-IV від 06.10.2005 р. // Пошукова система: «Верховна рада України: Законодавство» Електронне джерело. – режим доступу: zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi.
6. Закон України «Про соціальні послуги» №966-IV від 19.06.2003 р. // Пошукова система: «Верховна рада України: Законодавство» Електронне джерело. – режим доступу: zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi.
7. Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» №2558-III від 21.06.2001 р. // Нормативно-правове забезпечення діяльності центрів соціальних служб для молоді. – Ч. I. – К. : ДЦССМ, 2003. – С.5-11.
8. *Киселева М.В.* Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб. : Речь, 2007.

**АНТРОПОСОФСКАЯ ТЕРАПИЯ ИСКУССТВОМ
В РАБОТЕ ЦЕНТРА ЛЕЧЕБНОЙ ПЕДАГОГИКИ
«СОЛНЕЧНОЕ ПОДВОРЬЕ»**

Чекмарева Лидия,

*лечебный педагог, ЦЛП «Солнечное подворье»,
терапевтический центр «Аурум» (Киев)*

Термин «лечебная педагогика» (*heil* – нем.) нужно понимать как «целительная» – дающая жизненные силы, восстанавливающая гармонию души и тела. Мы скорее привыкли связывать исцеление с искусством врачевания, однако этой цели можно достичь и благодаря особому педагогическому подходу.

Таким образом, лечебная педагогика включает в себе обучение, воспитание, адаптацию, физическое, душевное и духовное развитие детей с различными нарушениями развития. Она, исходя из возможностей ребенка, помогает ему жить в коллективе наполненной смыслом жизнью, познавать окружающий мир во всем его многообразии.

Для того, чтобы учебный материал был воспринят, пережит такими детьми, он должен быть душевно насыщенным, красочным. Таким образом, главным принципом лечебной педагогики является художественный подход в обучении, поэтому даже такие занятия, как письмо и счет, начинаются с образного восприятия. Для этого в работе могут быть исполь-

зованы музыка и пение, эвритмия и лечебная эвритмия, речь и жесты, рисование и живопись, ремесленные занятия и развитие памяти.

Общественная организация «Центр лечебной педагогики «Солнечное подворье»» работает с детьми с особенностями развития (ДЦП, эпилепсия, Даун-синдром, аутизм, и др.), в том числе с детьми-инвалидами, признанными государством необучаемыми.

На сегодняшний день центр является действительным членом Всеукраинской общественной организации «Коалиция защиты прав инвалидов и людей с интеллектуальной недостаточностью» и членом международной конференции лечебной педагогики и социальной терапии при медицинской секции Свободной высшей школы духовной науки «Гетеанум» (Дорнах, Швейцария).

Свою деятельность Центр осуществляет по таким направлениям:

1. Лечебно-педагогическая работа в малых группах (работа с детьми от 7 до 16 лет, формат школы):

- обучение по программе лечебно-педагогической школы (все общеобразовательные предметы преподаются 4-недельными эпохами);

- социальное окружение, адаптация;

- освоение навыков самообслуживания.

На протяжении года мы переживаем с детьми:

Искусства и предметные уроки:

- живопись;

- музыка;

- ремесло;

- рукоделие;

- эвритмия;

- искусство речи.

Праздники (ежемесячно): Праздник урожая, Праздник архангела Михаила, Праздник фонариков, Адвентская спираль, Рождество, Масленица, Пасха, Окончание учебного года, Дни рождения.

Поездки, походы, экскурсии: катание на коньках, прогулки в парки, экскурсии в музеи, в зоопарк, поездки в другие города, походы.

Группа развития бытовых и социальных навыков (продленка после обеда): прогулка, кружковая работа.

2. Терапевтично-консультационное направление (индивидуальная работа с детьми дошкольного и школьного возраста):

- лечебно-педагогические терапевтические занятия (общее развитие ребенка и терапия);
- музыкальная терапия;
- искусство речи;
- поддерживающая коммуникация;
- разовая консультация родителей с детьми.

3. Образование для взрослых:

- лечебнопедагогический семинар;
- образовательные занятия, лекции для родителей.

Изобразительное искусство предоставляет нам особую возможность поддерживать душевное развитие, находясь в той области, где все три душевных качества (мышление, чувства и воля) соединяются в творчестве. В вальдорфских школах и лечебно-педагогических учреждениях мы работаем с советами Штайнера и вводим ребенка как можно раньше в мир цвета. Ребенок учится двигаться от одного цветового настроения к другому. Начиная с 1 класса, мы пытаемся сделать ребенка более подготовленным к распознаванию качественных различий между цветами. Дети проявляют эту способность, например, слушая сказки. Каждое настроение связано с цветом. Таким образом, каждое цветовое упражнение становится новой ступенькой в развитии душевной жизни растущего ребёнка.

Лечебная педагогика углубляет подходы вальдорфской школы до методов воспитания, которые ведут к особенному ребёнку. Карл Шуберт, учитель первого вспомогательного класса первой вальдорфской школы в Штутгарте, описывал это углубление так: «Сделать горы гористее, а реки – речистее».

В этой работе используются два основных метода. Предметное рисование является специальным целенаправленным лечебным приемом, с помощью которого мир «надевает очки». Рисование исходя из цвета является более глубоким методом. Этот метод позволяет сделать сущее, духовное, пребывающее в вещах доступным переживанию так же, как чувственно видимое. Игра красок постепенно приводит к рождению мотива, который полностью должен выйти из этого настроения. Третья возможность заключается в комбинировании обоих методов.

Уроки музыки в наших классах заключаются в совместном активном музицировании и слушании. Почти не говорящие дети научаются тянуть звук, произносить названия инструментов, подпевать песням.

Обучаясь інструментальної грі, ученики осваивають більше кількість інструментів з різноманітними тембрами, тем самим розвивають слухову чуткість. Маракаси і кастаньєти, трещотки і клаваеса, бубни і барабани, ксилофони, металлофони, трикутники, колокола – все ці ударні інструменти допомагають розвивати у дітей тембральний слух і мелку моторику, котра безпосередньо впливає на інтелектуальні здібності. Ученики грають і на струнних інструментах – ліре, гротте (вид віолончелі), а також на духових – карпатському рого, обертонової флейте і др.

Помімо розвитку голосу і освоєння інструментів, діти знайомляться з початками музичальної літератури. На фортепіано, ліре, флейте виконуються п'єси різних жанрів, від відомих творів композиторів-класиків до пісенних і танцювальних мелодій народів світу.

Благодаря руховим вправам діти навчаються рухатися під музику, відбивати ритми в такт, працюють над різними типами музичальних рухів (по колу, в парах, «змійкою», «стіна на стінку» і пр.).

Також проводяться репетиції загальношкольного оркестру, де ученики і співробітники центру вивчають оркестрові п'єси і пісенні аккомпаніменти.

Крім того, всі ранкові заняття і свята починаються з загальношкольного кола, де теж звучить музика і співають пісні. Музика так чи інакше пронизує весь навчальний процес, і це звичайно позитивно впливає на загальне розвиток дітей.

ПОШУК РЕСУРСІВ ТВОРЧОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ В ЇЇ РОЛЬОВИХ ІДЕНТИФІКАЦІЯХ

Чорна Лідія,

*кандидат психологічних наук, с.н.с. Інституту
соціальної та політичної психології НАПН України,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Вияв творчого потенціалу людини може бути заблокований її соціально-психологічними умовами у групі, до якої вона належить. Так, цікаві ідеї, нестандартні думки або раціональні рішення проблеми можуть не сприйматися членами групи (сім'ї, шкільного класу, робочого колективу), якщо її соціальний статус низький, а ролі, які вона виконує, не сприяють соціальній реалізації та належній оцінці особистості (П. Торренс) [2].

Ідентичність особи може бути свідомою та несвідомою, ролі можуть нав'язуватись їй членами групи, а вона їх некритично сприймати та виконувати, а можуть обиратись свідомо та самостійно самою особистістю. Протягом життя ролі людини змінюються, залежно від індивідуальності – з різною швидкістю. Рольова гнучкість людини (П. П. Горностаї) дає змогу людині бути адаптабельною, пристосованою до змін соціального середовища [3]. Ригідність у зміні ролей, зацикленість у виконанні певних ролей негативно впливає як на особистісний розвиток індивіда, так і на його творчу самореалізацію.

Інший аспект проблеми розвитку творчого потенціалу полягає в самій сутності, змісті виконуваних людиною ролей. Можна стверджувати, що певні ролі більшою мірою сприяють вияву креативності, а інші – меншою. Так, роль «помічника», «вічного нитика», «бездумного виконавця» мало пов'язані з творчим процесом, який передбачає сміливість думки, ризик в експериментуванні та прийняття відповідальності за власну діяльність. Ролі «сміливця», «з головою на плечах», «шукача істини» (навіть – «шукача пригод»), «неспокійної душі», «мрійника» ближче розташовані до рольового поля творчої індивідуальності, ніж, наприклад, персонажі творів М. Гоголя, А. Чехова, прізвища яких давно стали уособленням соціальних ролей: «коробочка», «людина в футлярі», «унтер Пришибеев» та ін.

Однак, неможливо однозначно пов'язувати виконання певних ролей із творчим потенціалом. Це дві відносно незалежні характеристики людини. Творчий потенціал, його розвиток базується на індивідуальності. Унікальне поєднання властивостей характеру, здібностей, спрямованості, а також соціальної ситуації розвитку особи дають у результаті творчі прояви таланту та їх реалізацію.

Тому ми стверджуємо, що поєднання ролей та індивідуальності людини, відповідність ролей специфіці здібностей, творчого потенціалу людини, а не просто зміст ролей та рольова гнучкість, сприяють творчому розвитку особи. Так, роль «самітника», «відлюдника» на певних етапах життєвого шляху людини сприятиме формуванню особистості та творчому потенціалу поета-романтика, «поета з юнацькою душею». А роль «заводія», «мотору колективу» відповідатиме соціальному таланту.

Ще один нюанс обговорюваної нами проблеми полягає в тому, що ролі, які здавалось би є нейтральними для специфіки певних здібностей людини та її творчої самореалізації, можуть доповнювати, сприяти, до-

помагати цьому процесу. Так, роль «охоронниці вогнища» в учнівській групі може консолідувати її членів, дати унікальний соціальний досвід для власника такої ролі та вилитись у певний творчий продукт: філософсько-психологічні роздуми, літературний твір, життєві нариси у вигляді блогів у соціальних мережах тощо. Усе залежить від того, чи вбачає ресурс власного розвитку людина в тих ролях, які вона грає.

Питання причини-наслідку в зв'язку понять «роль – творчий потенціал» є риторичним. Чи індивідуальність є визначальною в тому, що вона грає певні ролі, які відповідають унікальності її «Я», або, навпаки – роль, соціальний статус у колективі сприяє (або не сприяє) розвитку індивідуальності, відповідь на ці та інші питання обумовлена конкретним випадком життєвої ситуації людини. Так, психолог, психотерапевт може дійти висновку, що ті ролі, які з самого початку були відведені дитині в сім'ї або ж сформувались у процесі створенні молоді людиною власної сім'ї, є протилежними тому, щоб бути креативним та успішним. Але й сама людина відповідає за прийняття або неприйняття певних ролей. Тому усвідомлення, рефлексія власних рольових ідентифікацій, взяття відповідальності за власний рольовий статус у групі, є ключовим моментом особистісного зростання людини.

Ролі бувають різні: соціальні, внутрішньогрупові, міжособові, індивідуальні. Інтегральним виявом усіх видів ролей є життєва роль: головна роль, роль «самого себе», яка пов'язана із життєвим сценарієм і типом особистості людини (П.П. Горностай) [3]. Існуючі в психології типології, описи таких типів ролей можуть стати в нагоді під час аналізу особливостей творчої самореалізації особи. Так, архетипові ролі Геракла, Сізіфа, Прометея, Фаєтона або Ікара суттєво можуть прояснити життєву ситуацію людини [1].

Якщо певна роль, яка начебто й може блокувати вияви творчості людини, не є життєвою, провідною, головною, визначальною в реалізації життєвих сценаріїв і формуванні особистості, то вона може легко співіснувати з іншими ролями, не завдаючи шкоди креативності. Так, ролі «вічного боржника», «спокусника», «жінки, яка занепокоєна вагою власного тіла», які начебто розставляють зовсім інші акценти в житті людини, ніж ролі «креатива», «інтелектуала», «винахідника», не будучи життєвими ролями, і не є факторами реалізації творчого потенціалу. Парадоксально, але рольові визначення «творчого центру», «креативної людини» тощо, які даються людині членами малої групи,

до якої вона належить, можуть і не бути життєвими ролями людини, яка має творчі здібності.

Вони можуть бути ситуативними, соціально нав'язаними, зовні привнесеними ролями, які лествять самолюбству тих, кому їх приписують, а отже, схвально приймаються останніми. Таким чином ці ролі по суті є «масками» для їх власників і стереотипними визначеннями з боку соціального оточення. Чи стануть ці ролі життєвими, сценарними, такими, що відповідають індивідуальності творчої людини, питання до самої людини.

Людина, яка усвідомлює власні ролі, їх особливості та вплив на успішність і творчу життєву самореалізацію, може обрати кілька варіантів ставлення до них, а відповідно, й поведінки:

1. Радикальне ставлення: відмова від старих ролей, відсутність пошуку нових; *«Я відмовляюсь від тих ролей, які суперечать моєму Я та моїй індивідуальності».*

2. Ригідно-споглядальне ставлення: відмова від будь-яких змін у власному рольовому репертуарі; *«Я усвідомлюю власні ролі, якими б вони не були, якщо навіть вони заважають розвитку моєму Я. Мені так зручно та звично».*

3. Пошуково-експериментальне ставлення: відмова від старих ролей, пошук нових; але, шукаючи нові ролі, можна так їх і не знайти: *«Де ж я насправді?».*

4. Творче ставлення: знаходження в існуючих ролях, навіть негативних з точки зору креативного розвитку особи, ресурсу для позитивних змін; так, роль клоуна в реальній групі можна перетворити на роль інтелектуала-жартівника, оригінала-гострослова, тонкого дотепника, надалі – професійного розважальника публіки.

Завдання психолога, як завжди, полягає в проясненні почуттів і позицій клієнта, допомога в становленні ідентичності, в тому числі й рольової.

Отже, творчі ресурси рольових ідентифікацій варто шукати в рольовому репертуарі, змісті ролей, їх відповідності індивідуальності, підпорядкованості певним життєвим сценаріям і смислам життєдіяльності людини, а також в її ставленнях і стратегіях поведінки стосовно власних ролей.

Література

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Эрик Берн; пер. с англ. А.В. Ярхо, Л.Г. Юнин. – СПб. : Лениздат, 1992. – 400 с.

2. *Бэрон Р.* Социальная психология группы / Р. Бэрон, Н. Керр, Н. Миллер. – СПб. : Питер, 2003. – 272 с.
3. *Горностай П.П.* Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии личности / П.П. Горностай. – К. : Интерпресс ЛТД, 2007. – 312 с.

АРТ-ТЕРАПИЯ В СТРУКТУРЕ ПСИХОКОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕЛЬФИНАМИ

Чуприков Анатолий,

*заслуженный деятель науки и техники Украины,
проф. МАУП, НМАПО, академик МКА, доктор мед. н., проф.,
почетный президент ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Моргун Ярослав,

*психолог, дельфинотерапевт Киевского дельфинария «Немо»,
ст. препод. каф. психологии и педагогики ЧФ РИС КСУ (Киев)*

Поповский Богдан,

*руководитель отдела дельфинотерапии
Киевского дельфинария «Немо» (Киев)*

Дельфинотерапия как метод психологической коррекции и реабилитации лиц, страдающих различными заболеваниями, приобретает все большую популярность. Это связано как с расширением в нашей стране структуры круглогодичных дельфинариев, так и с увеличением количества эмпирического материала, накопленного ведущими специалистами данного направления.

В настоящее время дельфинотерапия развивается в русле нескольких теорий и перспектив, среди которых следует подчеркнуть перспективу модификации поведения, психонейроиммунологическую перспективу, нейрофизиологическую и собственно психологическую перспективу [3; 4; 5; 6].

Каждая из этих перспектив имеет несколько различные представления об общих принципах и механизмах воздействия дельфинотерапии, руководствуется различной степенью активности клиента в процессе терапевтического сеанса. Наиболее продуктивной, на наш взгляд, выступает именно психологическая перспектива развития дельфинотерапии, которая имеет ряд преимуществ, способствует систематизации и развитию метода, поднятию его на качественно новый уровень. Подобное понимание психологической сути дельфинотерапии позволяет интегрировать в структуру метода различные техники и

методики психологической работы с детьми, среди которых ведущим выступает арт-терапевтическое направление.

Использование элементов арт-терапии во время психокоррекционных занятий с дельфинами выступает важным и необходимым условием психологической адаптации ребенка к сеансам, развития когнитивной, коммуникативной, эмоциональной и поведенческой сфер личности. Основными задачами арт-терапевтических методов и техник в процессе сеансов дельфинотерапии выступают: помощь в адаптации ребенка к новой (часто стрессогенной) ситуации; снятие психоэмоционального напряжения вызванного контактом с животными и незнакомыми людьми (психологами-дельфинотерапевтами); преодоление страхов и фобий (в том числе гидро- и зоофобий); стимуляция самовыражения ребенка; закрепление положительного эмоционального настроения; интеграция и развитие сенсорной сферы ребенка.

Игровой компонент терапии может присутствовать в работе с ребенком как до контакта с животным, так и в ходе его, и, наконец, как закрепляющая процедура – после, вне дельфинария, в домашних условиях. Физически активные игры с дельфином (с использованием колец, мячиков, халахупов), элементы сюжетных и ролевых игр, сказкотерапия, настраивают ребенка на положительный эмоциональный лад, мотивируют его к дальнейшей деятельности, снижают уровень реактивной тревожности.

Немаловажным выступает также интеграция элементов музыкотерапии в структуру сеанса. Активно практикуется использование музыкального сопровождения сеанса, с целью психологической релаксации ребенка, установления положительного эмоционального фона [1]. Кроме того, звуки, издаваемые животными (щелчки, посвистывания, хлопки), охватывают необычайно широкий спектр частотных характеристик что, в комплексе с их уникальностью и непривычностью для слуха ребенка, создает сверхсильное аудиальное возбуждение, интегрируя второстепенные сенсорные сигналы и повышая концентрацию внимания.

Особое внимание в рамках дельфинотерапии обращается на элементы изобразительной деятельности, которые представлены прежде всего рисованием. Цели и задачи этой арт-терапевтической техники в рамках дельфинотерапии варьируют в широком диапазоне, начиная от систематической десенсибилизации страхов и фобий и заканчивая развитием моторики и личностным самовыражением ребенка. В процессе совместной изобразительной деятельности ребенка с дельфином происходит дальнейшее углубление контакта, в то время как манипулятив-

ные и предметные действия со вспомогательным материалом – перебирание мелков и карандашей, выбор инструментов (карандаша, ручки, кисти), окрашивание воды в разный цвет, смешивание цветов и т.д. – оказывают положительное влияние на сенсорную интеграцию [2].

Использование элементов арт-терапии является важной составляющей психокоррекционных занятий с дельфинами. Арт-терапевтические техники и приемы, включая музыкотерапию, игротерапию, сказкотерапию, рисование служат многим целям дельфинотерапии, начиная от элементарной адаптации ребенка к занятию с животными и заканчивая коррекцией страхов, фобий, негативных поведенческих проявлений. Отсюда дальнейшая интеграция методов дельфино- и арт-терапии представляется продуктивной с точки зрения комплексной и научно обоснованной психологической помощи.

Литература

1. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учебник для вузов / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. – М. : Академия, 2001. – 248 с.
2. Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2006. – 336 с.
3. Дельфинотерапия. Dolphin assisted therapy. // [Чуприков А.П., Василевская Н.Ю., Келюшок С.В. и др.] – Одесса : «Астропринт», 2008. – 40 с.
4. Лукина Л.Н. Дельфины в системе психофизической реабилитации людей / Л.Н. Лукина. – Севастополь, 2007. – 170 с.
5. Смолянинов А. Дельфинотерапия для детей / А. Смолянинов. – К., 2009. – 85 с.
6. Чуприков А.П., Василевская Н.Ю. Дельфинотерапия как частный вид анималотерапии // Таврический журнал психиатрии, 2008. – v. 12, 1(42). – С. 91–100.

КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ДІАГНОСТИКИ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ДИТИНИ ДО ШКОЛИ

Ястребова Тетяна,

*студентка Інституту післядипломної освіти
Київського національного університету імені Тараса Шевченка,
практичний психолог ДНЗ № 71 (Київ)*

Нині проблема готовності дитини до навчання у школі посідає одне з важливих місць у зв'язку з переходом на 12-річну систему навчання. Дуже важливо, щоб на початок навчання у школі дитина мала всі необхідні компоненти шкільної зрілості. Що ж таке «шкільна зрілість»? Однозначного визначення цього складного поняття наразі не

існує. Одні вчені трактують його як набуття вмінь, знань, здібностей, мотивацій та інших важливих характеристик. Інші вважають, що готовність до навчання у школі залежить від певного рівня розвитку розумової діяльності, пізнавальних інтересів, соціальної позиції школяра.

Простіше кажучи, готовність дитини до шкільного навчання – це такий рівень її психічного, соціального розвитку, який дозволяє успішно опанувати шкільну програму і виконувати вимоги шкільного життя. Слід звернути увагу на таку важливу складову шкільної зрілості, як мотиваційну готовність. Відомо, що до кінця дошкільного віку дитина досягає досить високого рівня пізнавального і особистісного розвитку, освоює світ речей, у неї формується позиція школяра. Але бути готовим до школи – не означає вміти читати, писати і рахувати, це означає бути готовим всьому цьому навчитися.

Готовність до школи включає в себе такі параметри:

- психологічна готовність – стан психіки, нервової системи, мотивації до навчальної діяльності;
- інтелектуальна готовність – розвиток пізнавальних процесів, наявність у дитини широкого кругозору;
- емоційно-вольова готовність – вміння управляти емоціями, будувати взаємовідносини з оточуючим світом;
- фізична готовність – стан здоров'я дитини.

Початок навчання в школі – якісно новий етап у житті дитини, успішність якого багато в чому залежить від сформованості психологічної, зокрема і мотиваційної готовності до навчання у школі. Психологи розглядають мотиваційну готовність як підпорядкування мотивів, наявність в поведінці суспільних і моральних мотивів (почуття обов'язку). Розвиток такої готовності залежить від: розвитку пізнавальної потреби, інтересу до пізнавальних задач (Л.І. Божович); сформованість довільності поведінки і діяльності (Л.І. Божович, А.Н. Леонт'єв); свідоме підкорення мотивів, виникнення їх ієрархії, а також виникнення нових за своєю будовою опосередкованих та моральних мотивів, у тому числі почуття обов'язку (Л.І. Божович, Д.Б. Ельконін).

І хоча загалом прийнято рахувати, що в рамках мотиваційної готовності першочергове завдання у роботі з дітьми – пробудити в них бажання навчатися, ми в своїй роботі особливу увагу приділяємо діагностиці і своєчасній корекції дитячих шкільних страхів.

В останній час психологи все частіше використовують терапевтичні казки-метафори для вирішення психологічних проблем. Незалежно від особливостей змісту терапевтична казка завжди направлена на те, щоб допомогти дитині впорядкувати її внутрішній світ, дізнатися дещо нове і здійснити бажані зміни.

Одне із пояснень даного феномену полягає в тому, що зміст казки сприймається одразу на двох рівнях – свідомому і безсвідомому. Свідомість дитини приймає буквальний зміст казки як видумане: дитина співпереживає казковому герою, ототожнює себе з ним і навіть, коли пізнає свою проблему, все одно думає, що це не про мене, що це не насправді. Підсвідомість же «вірить» почутому і задає потрібну програму змін у поведінці, переструктуруванні цінностей, поглядів і позицій.

Як же проходить діагностика шкільних страхів методом казкотерапії. Опишемо один із можливих варіантів – використання казки з невизначеною кульмінацією. Психолог розкладає картинки із зображенням тварин – персонажів казки (можливо іграшки) і починає розповідати дитині казку про звірят, які йдуть у перший клас:

«Настало свято 1 Вересня! І всі тваринки відправилися до своєї школи. Першою до школи прийшла конячка – чистенька, охайна, спокійна. У школі вона уважно слухала вчителя, одразу робила те, що їй кажуть. Вона промовила: «Я прийшла до школи тому, що я хочу бути дорослою». (Позиційний мотив).

Потім за конячкою прийшов в школу котик. Він так гарно може придумувати ігри, що з ним завжди весело і цікаво. Він промовив: *«Я прийшов до школи, бо тут багато звірів, з якими можна погратися».* (Ігровий мотив).

За котиком прийшло ведмежа. Одразу було видно, який він розумний. Він дуже хоче в школу: адже тут можна багато дізнатися нового, тут вирішують задачі. Він промовив: *«Я дуже люблю знаходити відповіді на задачки і загадки».* (Навчальний мотив)... (казка продовжується).

Тепер до класу зайшов зайчик. Він тремтить, стискається в клубочок і потайки витирає сльозинку лапкою...».

На цьому місці психолог зупиняється і звертається до дитини:

«Як ти думаєш, чого злякався зайчик? Спробуймо його заспокоїмо, розповімо, що в школі добре і нестрашно!» І дитина розповідає про те, як вона уявляє собі школу, що там буде робити, чим займатися.

Після прочитання розповіді психолог ставить запитання:

- Як, на твою думку, хто з них правий? Чому?
- З ким з них ти хотів би разом грати? Чому?
- З ким з них ти хотів би разом учитися? Чому?

Формування пізнавальної мотивації, яка природно переростає в навчальну, і є суттю мотиваційного компонента як одного із критеріїв готовності до шкільного навчання.

Література

1. *Божович Л.И.* Избранные психологические труды. – М., 1986.
2. *Эльконин Д.Б.* Избранные психологические труды. – М., 1989.
3. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
4. *Миллс Дж., Кроули Р.* Терапевтические метафоры для детей и «внутреннего ребенка»/ Пер. с англ. Т.К. Кругловой. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000.
5. *Ткач Р.М.* Сказкотерапия детских проблем. – СПб. : Изд-во «Речь», 2008.

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
досвід становлення»
X Ювілейна Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Київ, 2013)**

ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ

АНТРОПОСОФСКАЯ ЛЕЧЕБНАЯ ЖИВОПИСЬ

Анненко Галина,

*художник-терапевт, Школа терапії живописью
«EMERALD» (Голландія), терапевтичний центр «Аурум» (Київ)*

В ходе нашего мастер-класса мы будем работать непосредственно с субстанцией света, тьмы и цвета, как с препаратами и действующими в организме силами. Основу этого подхода дала Лиана Колло Д'Эрбуа (Liane Collot d'Herbois), опираясь на учение о цвете И-В. Гете и духовнонаучное рассмотрение сущности цвета Р.Штайнером, а также на работы Иты Вегман и Рудольфа Штайнера по изучению действующих в организме человека сил и использования возможностей этих сил в терапии.

Метод основан на понимании того, что человек является микрокосмическим отражением космических законов и законов природы. Свет работает в нашем мышлении (мы сознательно мыслим при дневном свете («ясная голова», «блеснула мысль» и, в противоположность этому, бессознательны ночью, во сне).

Тьма работает в нашей воле, в системе обмена веществ – в тепле (мы засыпаем ночью в темноте; (в тепле тьмы) восстанавливаем силы после рабочего дня, организм регенерируется). Цвет же отражается в наших чувствах, движется в душе человека («движения души», «оттенки чувств»), он работает в ритмической системе (дыхание и циркуляция крови). Когда три силы – мышление, чувства и воля – развиваются и взаимодействуют гармонично, человек здоров. Если баланс нарушается – возникают болезни.

Работа со Светом, Цветом и Тьмой (теплом) – восстанавливает здоровое равновесие, но требует от человека настоящего желания и воли, чтобы достичь такого равновесия. В результате таких занятий в человеке происходит глубокая внутренняя работа, укрепляющая силы личности (высшее «Я» человека) и восстанавливающая здоровую работу организма.

План мастер-класса:

1. Взгляд на человека и терапию живописью с точки зрения антропософской духовной науки (И-В.Гете, Р. Штайнер, И. Вегман).
2. Свет – Цвет – Тьма. Суть метода Лианы Колло д'Эрбуа (Liane Collot d'Herbois).
3. Описание процесса терапии на примере работ пациента.

- а. встреча с пациентом – часть диагностики;
- б. постановка диагноза;
- в. путь терапии.

ЛЕЧЕБНАЯ ЭВРИТМИЯ

Баймлер Луна,

лечебный эвритмист, преподаватель эвритмического образования в Киеве под патронатом Академии эвритмического искусства (Базель-Ланд, Швейцария)

Лечебная эвритмия не является арт-терапией в общепотребительном смысле этого слова, она представляет собой особую форму терапии искусством. Лечебная эвритмия работает с такими терапевтическими средствами, как движение и жест. Ее целью является не сам физический жест (как в терапии по методу Бесс Менсендик) и не выражение чувств и эмоций при помощи телесной экспрессии (как в драматерапии), а восприятие определенных телодвижений с установлением связи между ними и душевным телом. Данная терапия практикуется как индивидуально, так и в группе, причем пациент может упражняться и самостоятельно, у себя дома.

Лечебная эвритмия берет за основу ритмы нашего жизненного тела. Подобно природе, в которой день и ночь, приливы и отливы, разные времена года сменяют друг друга, наш организм подчиняется определенным движениям и ритмам. На биологическом уровне они проявляются в виде биоритмов, на уровне души – в виде эмоциональных колебаний.

Периоды активности и отдыха, общения и уединения, концентрации внимания на своем внутреннем мире или, наоборот, на внешнем окружении ритмически чередуются под воздействием таких ритмов. Сознательно работая над собственной осанкой и жестикуляцией, выполняя целенаправленные движения, мы можем ощутить эти циклические ритмы, привести их в соответствие с реальностью и гармонизировать. Помимо прочего, лечебная эвритмия также проводит параллели между звуком и жестом. Она живительно воздействует на тело и позволяет пациенту снова обрести доступ к своим исцеляющим источникам. При этом сознание сильнее обособляется от окружающего мира, что для многих психиатрических пациентов уже само по себе большое достижение. Посредством тренировки различных же-

стов, например, изолируясь от других или, напротив, открываясь для общения, входя в контакт, а затем снова замыкаясь в себе, причем делая все это без вступления в прямые (вербальные) социальные отношения, человек может развивать эти способности даже за пределами терапевтической ситуации.

Лечебная эвритмия прописывается людям, обладающим достаточной мотивацией, при любых возможных картинах психических болезней. В сочетании с психотерапией она действует как поддерживающее средство. На людей с диссоциативными расстройками и психозами страха она нередко производит прямой эффект. Ее упражнения рекомендуется выполнять на протяжении длительного времени.

Диагностика в данной сфере проводится с помощью специализированных упражнений и наблюдения за качествами, которые проявляются в совершаемых пациентом движениях. На их основе создается картина взаимодействия разных сущностных членов человека и для каждого пациента подыскиваются подходящие упражнения.

Главная задача состоит не столько в выражении эмоций, сколько в нахождении исцеляющего жеста либо ритма. Поэтому лечебная эвритмия носит скорее медитативный, чем экспрессивный характер. В результате такой терапии у пациента появляется новое самочувствие и более тесная связь с собственным телом.

Часто благодаря ей пациенты начинают по-другому относиться к пространству вокруг себя, испытывают подъем настроения и жизненных сил. Различные жесты, служащие для передачи чувств, можно также научиться использовать сознательно. Лечебная эвритмия – это терапия, помогающая улучшить самочувствие и представление о своем теле, укрепить уверенность в себе.

АКВАРЕЛЬ ВОЗДУШНОГО ЗАМКА (СКАЗКОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ АРТ)

Бреусенко-Кузнецов Александр,

кандидат психологических наук,

доцент каф. психологии и педагогики НТУУ «КПИ»,

член правления ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

Мастер-класс посвящён мечтам, идеям, идеалам – всему, что способно долгое время парить, не приземляясь. В основу работы на мастер-классе положено синтетическое единство сказкоистории и арт-

географии. Предполагается строительство воздушного замка в технике акварели, рефлексия над архитектурной его планировкой, а также запуск с земли в распахнутое небо.

Ход работы:

- Создание рисунка воздушного замка в технике акварели.
- Рефлексия над ним автора и группы (что за чувства вызывает рисунок, насколько легко замок держится в воздухе, какова скорость полёта, какие архитектурные детали замка влияют на скорость, из какого материала он выстроен, что позволяет ему воспарять над земной твердью, что за местность расположена внизу, зачем этому замку взлетать, да и куда он летит-то, наконец?).
- Создание плана замка в соответствии с акварельным рисунком (вид сверху, вид сбоку). Выделение в замке функциональных зон (какое помещение для чего предназначено).
- Рефлексия над планом замка (насколько он соответствует образу замка на акварельном рисунке, какие функциональные зоны замка сообщаются).
- Заселение замка обитателями (кто в замке живёт, кто гостит, в каких функциональных зонах замка они сейчас находятся).
- Создание текста «Путевые заметки обитателя замка».
- Рефлексия над текстом (чувства, логика, доминирующие в содержании темы и функциональные зоны замка).

САКРАЛЬНАЯ АРХИТЕКТУРА ТЕЛА. ФЕНОМЕН НАТАЛИ ДРОЭН. ЗНАНИЯ И ПРАВСТВЕННОСТЬ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

Буценко Наталия,

*медицинский психолог, мастер «Сакральной архитектуры тела»,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Даже самые высокие знания без нравственного подхода к их применению не принесут пользы.

«Сакральная архитектура тела» (САТ) – школа, которую создала уникальная женщина, француженка русского происхождения Натали Дроэн.

Эта школа о триединстве духа, души и тела, о взаимовлиянии духовного, душевного и телесного в человеческой личности, о том, как тела проявляют духовные и душевные процессы людей. Это рабо-

та с сознанием через движение и дыхание милостью Творца, осознанное выстраивание своего тела; это с одной стороны мягкая гимнастика для проблемных спинок, направленная на коррекцию осанки, возрождение природной грации и чувствительности, с другой стороны мощное средство самоисследования, самосовершенствования и самокоррекции, расширения самосознания, осмысления безграничности творческих способностей личности, поиски Божественной образности в себе.

Это не просто школа движения, а целая жизненная философия. Ее суть в том, что здоровье – это радостное, творческое, свободное течение жизни, и возраст – от слова «возрастать», восходить в Духе, и жизнь – это на день больше, а не на день меньше. Молодость – не годы, а состояние души. А тело – храм, в котором мы живем, и относиться к нему следует, как к храму Божьему. *«Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог, ибо храм Божий свят; а этот храм – вы»* (1 Коринф. 3:16-17).

В любом возрасте многое можно исправить в теле, поставить на свое природное место – смещенные позвонки, деформированные суставы, опущенные органы, нормализовать обменные процессы, возрождая чувствительность и природную грацию, изучая многогранность своей природы и осознанно выстраивая тело.

Более подробно о школе см. статью «Сакральная архитектура тела Натали Дроэн (Франция)» в сборнике «Простір арт-терапії: можливості та перспективи», том 1, 2006 г., Киев.

Блез Паскаль сказал: *«Случайные открытия делают только подготовленные умы»*.

Натали Дроэн обладает высоким внутренним образованием и воспитанием, полученным от Христианской традиции, что наделило ее необычными способностями, которые дает глубокая, действенная вера в Бога и знание Его силы. Но именно ее, не получившую высшего образования, Бог избрал для создания своей новой школы движения САТ, которую она наполнила Образом Божественной Культуры как основы жизни. Именно ей Он открыл, как одухотворять движение.

Мастер Натали Дроэн сама является ярким результатом своей школы: в столь почтенном возрасте (далеко за 80) она стройна, изящна, ее тело имеет идеальные формы. И лишь со временем приходит понимание, что за внешней красотой и легкостью стоят очень сильный внутренний стержень, требовательность к себе и высокие качества ду-

ши – принятие, любовь к жизни и людям, трудолюбие, вера, целеустремленность. Натали часто повторяет: *«Сверхъестественная природа – это наша естественная природа».*

«Исцеление больных, воскрешение мертвых – не нарушение законов природы, а восстановление их. Без чуда жизнь никогда не будет чудной, и о нем-то томится всякая живая душа, рвущаяся из царства необходимости в царство свободы», – писал Святитель Лука (хирург Войно-Ясенецкий), чьи мощи в г. Симферополе уже более 50 лет исцеляют людей.

Мы живем в сложное время. Время лавины разнообразной информации и кризиса во всех сферах человеческой жизни. Те методы, которые привычно работали вчера, сегодня не срабатывают, ведется поиск **иных** методов.

Люди накопили немало знаний, их можно использовать во благо или во зло, – как выберет человек. Войны и кризисы однозначно показывают, что зло превалирует над добром.

Когда искажается истина – духовная информация, – из этого вырастает больная экология, больное общество, кризисы, разрушается все самое ценное в жизни (семьи, здоровье, близкие отношения, любимое дело...) и сама жизнь...

В очень сложной ситуации никакие знания не помогают, если человек пытается действовать без Бога.

Вот что говорит о знаниях Святитель Лука: *«Кто любит Бога, тому дано знание от Него. Знания больше, чем наука. Оно достигается и теми высшими способностями духа, которыми не располагает наука. Знания морального порядка, обязывающие нас к подвигу, риску и жертве, требуют полной веры, какой может быть только вера в Бога, ибо плоха та нравственность, к которой мы относимся не религиозно. Нравственные нормы являются не относительными, а абсолютными заповедями Бога».*

Нынче же нравственность не в моде.

Сегодня тонкие знания используются для создания и осуществления сценариев войн, внедрения отупляющего образования, производства неестественной пищи, сеансов гипноза посредством телевизора, сеансов зомбирующего компьютерного, музыкального, дискотечного и наркотического гипноза, создания генераторов, излучения которых подавляют и разрушают психику людей.

Кто сегодня отвечает за применение знаний? Стремление к власти любой ценой и к большим деньгам любой ценой рано или поздно заканчивается плачевно. Наполеон, Гитлер, Сталин, Чаушеску, и т.д. и т.п. ничего не забрали с собой в мир иной – ни богатства, ни власти. Какую память они оставили после себя? Многие из властелинов сильно навредили будущему своих детей.

Цена за блага, полученные нечестивым путем, может быть непомерно большой.

Тот, кто передает знания, отвечает перед Богом, кому, что и как он передает. От этого зависят последующие события в его жизни.

Наш мир – один огромный живой организм, в котором все взаимосвязано и сбалансировано. Все мы клеточки в теле человечества. Все сказанное и сделанное *не так* нам придется исправлять не когда-нибудь, а в этой жизни, пока баланс не будет восстановлен, расплата все равно настигнет нас или наших детей.

Известно, что направления развитию общества во все времена и народы задавали ученые, их открытия и разработки. Каким путем идет общество, в основном определяет интеллектуальная элита.

Сегодня я хочу пригласить вас задуматься о становлении... *Украи-ны*. О дальнейшей судьбе нашей страны, Родины, Державы, Отечества, нашего общего дома. Какова роль людей науки в этом процессе? Как жить державностью своей страны? Разве на это способны только святые?

БУДУЄМО БУДИНОК, АБО ДІМ ЯК СИМВОЛ ОСОБИСТОСТІ (ЗА ПРОЕКТИВНОЮ МЕТОДИКОЮ ДЖ. БУКА)

Галицина Людмила,

*головний редактор газети «Управління освітою»
видавництва «Шкільний світ», відмінник освіти України,
член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Дом символизирует центр мира, убежища Великой Матери,
замкнутость и защиту.

Наш дом – это не только наша крепость, но и наш внутренний мир.
Это с одной стороны, воплощение нашего благосостояния, с другой –
материализация наших представлений об уюте и комфорте,
интересов и увлечений, привычек и вкусов.

Говорят, что в собственном жилище человека и стены лечат.
Но они не только и не столько лечат – они прежде всего вселяют в человека
уверенность, навевают ощущение стабильности.

Значення символіки образу Дому важко переоцінити. Багатоплановість, багатовекторність, багатозначність, глибинність і сакральність – усе ці характеристики притаманні образу Дому.

За деякими джерелами, найдавніші будинки як міцне і постійне місце проживання людей були розкопані в Єрихоні та Чатал-Хююці (Анатолійське високогір'я) і належать приблизно до 6500 р. до н. е. Дім, як і земля, об'єднує усі народи. Образ дому унікальний взагалі, дім давніх слов'ян – цілком оригінальний витвір народу зокрема. Це символ космічного взаємозв'язку зі Всесвітом, символ батьківщини, символ тепла і захисту, символ духовного і фізичного начала Всесвіту. Дім/Будинок – це певний мікрокосм, замкнений простір, в якому формується і проходить свої певні цикли життя окремого роду. Тому Дім/Будинок – це сховище мудрості, сили роду, традицій.

У давнину Дім/Будинок вважався житлом лише тоді, коли у ньому запалювався вогонь у печі.

Психологічні аспекти житлового простору. Наш дім – не лише наша фортеця, це і наш внутрішній світ, як у прямому, так і у переносному значенні слова.

Дім/Будинок – це символ особистості.

Елементи символіки Дому:

- образ макро- та мікрокосмосу;
- храм;
- безпека, стабільність;
- схованка і захисток Великої Матері;
- захист;
- рід, народження, приналежність;
- космічна вісь, центр світу;
- порядок, космічний ритм, пуповина світу, роду;
- місце впорядкованого і захищеного життя...

Конструюючи будинок з коробок учасники/клієнти можуть усвідомити свої почуття і задовольнити свої потреби (психологічна безпека, емоційний комфорт, фізичний комфорт, усвідомлення, розуміння й установлення меж, повага до меж власного «Я» і до меж «Я» інших, збереження та відновлення зв'язку з близькими), відчутти власну силу тощо.

Просторове конструювання будинку дає можливість учасникам розширити свої особистісні межі, структурувати поведінку, структурувати свій внутрішній простір, розвинути сенсорні навички (під час

роботи з дітьми у дітей 3—5 років, формувати їхні сенсорні навички («Выявление и коррекция нарушенных представлений о доме у детей-сирот 3-5 лет с использованием художественных средств» Наталія Суцкова, Росія).

У своїй просторовій організації Дім уособлюється з тілом та організмом Людини (дах – голова, вікна – очі, вогнище – серце, фундамент будинку – ціннісні уявлення особистості про родину, рід і т. д.) (<http://azps.ru>; «Дом – Дерево – Человек»; Оценка агрессивности и других видов нарушений поведения ребенка (ДДЧ) <http://testoteka.narod.ru/>)

Під час роботи з образом Дому/Будинку ми працюватимемо із почуттями:

- захищеності – незахищеності;
- безпеки – небезпеки;
- тривоги – спокою;
- недовіри – довіри;
- агресії – співпраці;
- образи – прощення, прийняття, конструктивної співпраці;
- задоволеності – незадоволеності;
- самотності, відокремленості – взаємозалежності, партнерства тощо.

Ми досліджуватимемо наш власний внутрішній мікрокосм Дому. Поєднаємо внутрішнє із зовнішнім...

План проведення майстер-класу

Блок 1. Теорія, методологія, практика: сакральне та психологічне значення Дому. Образ Дому як символ Душі. Образ Дому як символ Тіла. Дім як організована структура Життя.

Методологія: особливості методики у роботі з дітьми, сімейного консультування.

Блок 2. Практична частина:

- Побудова учасниками свого власного будинку із коробок.
- Інтерпретація результатів.

Блок 3. Інтеграція:

- Побудова міста.
- Значення методики.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ, ОСНОВАННАЯ НА АНТРОПОСОФСКОЙ АНТРОПОЛОГИИ

Гридина Людмила,

музыкальный терапевт (Киев)

Протасова Светлана,

музыковед, музыкальный терапевт ЦЛП «Солнечное Подворье» (Киев)

Музыкальная терапия данного направления основывается на антропологическом рассмотрении существа человека и характеризуется рядом особенностей, которые отличают ее от музыкальных терапий других направлений. Особенности антропологически ориентированной музыкальной терапии являются: активное участие пациента в музыкально-терапевтическом сеансе (игра на инструментах, движение, пение и пр.), использование комплексного подхода к диагностированию заболевания (рассмотрение симптомов с различных точек зрения), применение акустических музыкальных инструментов с натуральными тембрами, а также широкое использование движения, дыхания, резонансной терапии и, конечно же, терапии слушанием.

Методы, которые используют в своей работе антропологически ориентированные музыкальные терапевты, базируются на принципах феноменологии и симптоматологии, разработанные антропософской медициной и лечебной педагогикой. Феноменологический метод применяется для исследования качеств музыкальных феноменов и их воздействия на человека. Симптоматологический метод применяется для музыкального диагностирования пациента и позволяет выявить уровень, на котором нарушение равновесия привело к заболеванию.

С помощью методов антропологической музыкальной терапии можно работать со многими психическими и соматическими патологиями: пограничные состояния, нарушения развития (ДЦП, аутизм, синдром Дауна, эпилепсия, истерия, гиперактивность, легастения и др.), психиатрические заболевания (психозы, диссоциации, фобии, посттравматические синдромы, нарушения настроений и др.), соматические проблемы (болезни сердца, внутренних органов, рак, астма и др.).

В Киеве методы антропософской музыкальной терапии активно используются общественной организацией «Центр лечебной педагогики “Солнечное подворье”», в котором обучаются дети с особенностями развития (ДЦП, эпилепсия, Даун-синдром, аутизм, и др.), и в том числе дети, которые считаются необучаемыми. Уроки музыки в

классах заключаються в совместном активном музицировании и слушании специально подобранных произведений в живом инструментальном исполнении. Почти неговорящие дети научаются тянуть звук, произносить названия инструментов, подпевать песням. Благодаря двигательным упражнениям дети учатся двигаться под музыку, отбивать ритмы в такт, прорабатывают различные типы музыкальных движений.

Мастер-класс по антропософской музыкальной терапии позволит познакомиться с основными видами музыкальной терапии и ведущими музыкально-терапевтическими методами, среди которых:

- характерные приемы работы с музыкальными инструментами: струнные смычковые (гюта, стринг-псальтер), лиры (пентатоническая, альтовая, бурдон-лира), деревянные и медные духовые (круп-хорн, медная флейта), а также различные виды деревянных и металлических ударных инструментов (деревянные палочки, ксилофоны, металлофоны, колокола, джембе, маракасы, кастаньеты и пр.);
- отдельные упражнения на развитие социальных способностей с помощью метров, ритмов, ощущения формы, пространства и т.п.;
- характерные методы работы с детьми с нарушениями в развитии, такими как детский церебральный паралич, синдром Дауна, аутизм и пр.;
- приемы музыкально-терапевтической работы, применяющиеся в паллиативной медицине.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АССОЦИАТИВНЫХ ШАРИКОВ В КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Грибенко Ирина,

*н.с. Института социальной и политической психологи НАПН Украины,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Действие данной методики основано на том, что зрительные цветовые ассоциации можно комбинировать с приятными тактильными ощущениями (форма шара выбрана неслучайно, т.к. мягкие линии вызывают у человека обычно чувство защищенности) и с концентрацией внимания (особенно в том случае, если шарик прозрачный или же его цвет или сочетание цветов оказались эмоционально значимыми для клиента).

Инструментарий: цветные шарики разного размера – от грецкого ореха до теннисного мячика из мягкой пластмассы, стекла, резины или других материалов. Желательно, чтобы часть из них были прозрачные.

Инструкция. Внимательно посмотрите на шарики, можете взять в руки, и скажите, какие ассоциации вызывает у вас каждый из них, как бы вы могли его назвать. Скажите, какие из них вам нравятся больше (на них приятно смотреть, прикасаться к ним), а какие меньше, какие хочется держать в руках или смотреть на них все время, а какие не нравятся совсем. Какие шарики для вас «свои», «родные», а какие «чужие».

Далее шарики сортируются по принципу «плохие» отдельно, «хорошие» отдельно. В зависимости от настроения клиента работу можно начинать как с «хороших», так и с «плохих» шариков. Затем терапевт просит клиента как-то обозначить вербально, назвать выбранные шарики, задавая при этом наводящие вопросы такого плана: «Что Вам напоминает этот шарик? На что он Вам кажется похожим? Какие образы или ощущения приходят к Вам, когда Вы на него смотрите?» Как правило, клиент не испытывает трудностей при назывании эмоционально значимых для него шариков. Остальные он может вообще игнорировать. В таком случае следует проверить, сопротивление ли это, или же просто они ассоциируются в сознании данного индивида с малозначимыми вещами. Если имеет место малозначимость, то клиент не особо затруднится дать им первые пришедшие в голову названия или обозначения. В противном случае он будет горячо доказывать, что это для него не важно.

Потом по усмотрению терапевта и с согласия клиента выбирается шарик для более углубленной работы. Клиенту предлагается взять его в руки, сосредоточить на нем взгляд и рассмотреть его внимательно с разного расстояния, потом закрыть глаза и хорошо прочувствовать, какой он на ощупь, как лежит в руке и рассказать, какие воспоминания все это вызывает.

Это дает информацию терапевту и о том, какой канал восприятия (по НЛП) является ведущим у клиента. Анализ семантики предпочтения основных цветов по П.В. Яньшину свидетельствует о том, что предпочтение или отвержение теплых тонов желто-красного участка спектра связано с экстраверсией-интроверсией, а предпочтение холодных, синего и зеленого, тонов связано с внутренним напряжением, контролем аффективности.

Шарик имеет определенные характеристики и параметры – он имеет форму, цвет, размер и сделан из некоего материала. Этих характеристик немного и следует обратить внимание на каждую. Хорошо, если у терапевта есть шарики, отличающиеся и сходные по каждой из них. Например, несколько шариков стеклянных, несколько пластмассовых или резиновых разного цвета. В зависимости от того, за что именно «зацепился» клиент, можно вести работу в разных направлениях. Например, клиент выбрал синий резиновый шарик и сказал, что главное в этом шарике цвет, – предлагаем ему на выбор несколько синих шариков разного размера и из разного материала (стеклянный, деревянный, и т.п.) продолжая задавать уточняющие вопросы. Если клиент скажет, что синий цвет – это хорошо, но главное для него то, что шарик приятный и мягкий на ощупь, можно поработать сразу с несколькими эмоционально значимыми шариками из одного материала. Попросить клиента взять по очереди в руки каждый из значимых шариков и, закрыв глаза, подержать немного и сказать, какие ассоциации это у него вызывает.

Далее на усмотрение терапевта работу можно продолжить разными способами. Например, предложить клиенту нарисовать то, что он чувствует, рассказать об этом сказку, изобразить в движении или работать в когнитивном ключе.

Нам представляется возможным также использование ассоциативных шариков по принципу игрушек в монодраме. В таком случае лучше иметь большой выбор шариков из разных материалов, разного размера и цвета.

Отличие от игрушек в том, что шарик, как простое геометрическое тело имеет ограниченное число характеристик, он не имеет составных частей и заменяя им вместо игрушки некий персонаж, акцент делаем именно на отношении клиента к нему, на ощущении, которое он вызывает, а не на деталях. А можно игрушками обозначить конкретных людей, а шариками – отношение к ним и с ними и положить рядом.

Работа с шариками позволяет мягко обойти сопротивление клиента и способствует появлению значимых для работы ассоциаций и фантазий.

Литература

1. *Ещенко Н., Косенко Д.* Неиспользуемые возможности цветовой теории Гете и перспективы их практического применения в психологии искусства

ства и арт-терапии // Простір арт-терапії. – 2007. – Вип. 2. – К. : Міленіум, 2007. – С. 58–75.

2. Яньшин П.В. Психосемантика цвета. – СПб. : Речь, 2006. – С. 119.

НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В АРТ-ТЕРАПИИ – ЭТО МЕНТАЛЬНАЯ ГРАФИКА

Гринчук Ирина,

*доктор философии, психолог, музыкант, руководитель
учебно-просветительского центра трансперсональной
психологии «Свет Софии» (Киев)*

Трансперсональность – это выход за пределы индивидуально-личного, самости, т.е. персоны. Это охват человеческой жизни, духа, космоса в целом. Психика конкретного человека не ограничивается пределами его мозга, биографии, воспитания или личным подсобанием. Существует также область надличностного, то есть коллективного бессознательного, куда сознание каждого человека способно совершать своего рода путешествия. Результат подобной практики может оказаться, с одной стороны, целительным: в состоянии предельной релаксации психика человека активизирует механизмы саморегуляции и восстановления, в результате чего могут исчезнуть страхи, тревоги, психологические зажимы, стресс, депрессия. С другой стороны, эффект может выразиться в приобретении новых знаний и навыков.

Ментальная графика – наука самоосознания. В ней открывается мудрость и знания, приоткрывающая завесу над тайнами нашего «Я», природы и Вселенной. Раскрывает высший Дух прибывающий внутри и вовне всего, побуждает к жизни внутреннюю энергию.

Ментальная графика объединяет мудрость многих мистических школ, связывающих эзотерику с последними достижениями квантовой физики. Это удивительная наука признает все типичные формы проявления высшего знания, рассматривая их как чаши, содержащие информацию о проявленном мире и о месте человека в нем.

Основатель метода ментальной графики – известный эзотерик и ученый, вице-президент Международной ассоциации «Возрождение планеты» А.Я. Гомонов. Информационно-энергетические, вибрационно-голографические матрицы (ИЭВГМ), модели, символы, треугольники, генераторы дают возможность формировать мощную информационно-энергетическую защиту. Ментальная графика соединяет элек-

трическую, фотонную природу матрицы с организмом человека, пробуждая внутренний механизм саморегуляции.

Естественное желание человека быть здоровым можно преобразовать в энергию синтеза или энергию восстановления клеток всего организма в целом. В этом заключается основная идея функционально-геометрических цветовых структур – информационно-энергетических, вибрационно-голографических матриц, моделей, систем, символов... В них рассчитана и функционально определена исходная информация на оздоровление биосферы и ноосферы Земли. Желаемая информация переведена на язык формул и изображена в цветном геометрическом узоре, дающем возможность преобразовывать энергию синтеза привлечением из пространства всеначала энергии.

Геометрия не подчиняется частным воззрениям, не признает новые авторитеты, дает поразительно точные ответы на многие вопросы и являет собой чистую красоту. Природа широко использует геометрию, и примеров этому много: от спиралей раковины и маленьких цветков маргаритки до симметрии шестиугольных пчелиных сот и золотых пропорций естественных каменных образований. Священная геометрия предопределяет формы молекул и кристаллов, составляющих и наши тела, и Космос. ***Фактически она – ключ к созданию и пониманию Вселенной.***

Примеры действия геометрии в различных эпохах и культурах: Древняя Греция, христианская религия.

Мы живем в геометрически регулируемом мире. Все действия на физическом плане повинуются математическим законам. Творение выражает себя через гармонию. Священная геометрия определяет Закон Бытия и сообщает о них человеку языком чисел, углов, форм и отношений. Геометрия описывает силы самоорганизации, которые формируют мир. Она измеряет гармонические колебания, поддерживающие жизнь на всех уровнях, объединяет физические аспекты Творения с духовной сущностью, играет основную роль в искусстве, архитектуре и философии на протяжении тысячи лет.

Священная геометрия непосредственно соединяет человека с Богом. Использование ее законов требует расширенного сознания, потому энергии священной геометрии настолько высоки, что они ***преобразуют матрицу человека на субатомном уровне, трансформируя ослабленные клетки в здоровые.*** Геометрический стиль как способ осмысления бытия охватывает все сферы мировоззрения человека.

С помощью геометрических моделей раскрывается сердце и развивается сознание.

Геометрическая форма представляет собой живую реальность. Такие формы дышат жизнью, они вибрируют на соответствующей частоте – для выполнения специфической духовной деятельности.

Существует группа ***пяти основных математических отношений, знание которых закладывает базис постижения священной геометрии.***

1. Число «Пи»: 3,1416 : 1
2. Квадратный корень числа 2= 1,414:1.
3. Квадратный корень числа 3= 1,732:1.
4. Квадратный корень числа 5= 2,236:1.
5. Число «фи»= 1,618:1- золотое сечение.

Геометрическое знание закладывается в нас ещё перед рождением, когда наши Души находятся в эфирном царстве. И поэтому священная геометрия – ***инструмент, помогающий обрести единство с Богом.***

Предлагаемая вашему вниманию ментальная графика выполнена на основе явления феруэртности. Феруэр – это духовный оттиск, или дубликат, более духовного оригинала. Таким оттиском и являются информационно- энергетические, вибрационно-голографические матрицы, модели, системы, символы. Треугольники, генераторы... Желаемая информация переведена на язык формул и изображена в цветном геометрическом узоре, дающем возможность преобразовывать энергию синтеза привлечением из пространства всеначальной энергии. В ИЭВГ (информационно-энергетические, вибрационно-голографические матрицы) действует голографический принцип – любая часть матрицы, модели, системы, символа... проявляет себя как целое. Взаимодействие их с человеком происходит непрерывно, и все они связаны одной целью – обеспечить дальнейшую эволюцию всего живого на Земле.

Цвето-геометрическая информационно-энергетическая, вибрационно-голографическая ментальная графика – следующий шаг в изучении человека, то новое в развитии цивилизации, о чём упоминали Рерихи: картины должны и будут, по мере развития культуры, отражать внутреннюю структуру объекта. Примером подобного новшества могут быть объёмные картины в плоском (на листе) исполнении.

Предлагаемые графические работы изображают информационно-голографическую структуру на основе законов цвета, вибрации,

призыва (и отклика!) к внутренним силам тонкоматериального мира, изучать который уже начали физика, биология, медицина, астрология, психология.

С помощью голограмм можно тренировать память, снимать различные боли, уменьшать воздействие метеорологических факторов. Они хорошее подспорье для информационно-энергетической очистки любых сред, пространств, предметов, организмов.

Матрицами, моделями, системами, символами можно проводить диагностику своего заболевания. Они помогут в спортивных состязаниях, во время тренировок, утренней гимнастики. На ИЭВГ можно медитировать, используя их как точку для созерцания.

Все представленные информационно-энергетические, вибрационно-голографические матрицы, модели, системы, символы созданы по космическим Законам: Гармонии, Любви, Экономии, Притяжения, Синтеза и Вибрации. Функционально – цветовая геометрия структуры матриц, моделей, систем, символов преобразует информационное поле Вселенной в энергию, активизирующую синтез в живых клетках растений, животных и человека. При этом восстанавливаются их природные защитные свойства. Повышается иммунитет. А самое главное – процесс информационно-энергетического преобразования в матрицах, моделях, системах и символах **подчиняется сознанию!**

Приемы работы с моделями очень просты и понятны. Они не требуют много времени и изменения привычного образа жизни.

Естественное желание любого человека быть здоровым и видеть вокруг себя таких же счастливых людей постепенно восстанавливает его защитные свойства, его природный иммунитет. Практика убедительно доказала, что системы, модели, символы непрерывно излучают энергию. Десятки тысяч людей почувствовали благотворное влияние этих удивительных цветовых геометрических фигур.

Сейчас мы переходим на голограммы, работающие в квантово-фотонном диапазоне, что переводит вибрационно-волновой процесс на еще более высокий уровень. С помощью этого метода мы даем возможность сознательно управлять собственной эволюцией, ускоряя ее темп, корректируя направление и внося в нее духовный смысл, позволяя человеку подняться на новую ступень эволюции, превратившись в будущем из *homosapiens* через *homotransendus* в другой тип человека – *homonoeticus*.

Цель «Ментальной графики»: Расширение сознания и переход человека на новый этап эволюционного развития. Обретение духовного и физического здоровья. Пробуждение внутреннего механизма саморегуляции.

Задача: Оказание психологической, медицинской и социальной помощи на переходном этапе, а также поиск путей и методов, позволяющих человеку установить священную связь между Личностью, Душой и Духом – Источником всего.

«ЧИСТАЯ» СЛУЧАЙНОСТЬ

Гундертайло Юлия,

м.н.с. Института социальной и политической психологии НАПН Украины, соучредитель и член правления ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

*Люди, достигающие успеха в мире,
это те люди, которые встают
и ищут нужный им случай.
Шоу Б.*

В обыденной жизни мы встречаем множество лиц и вещей, событий и фактов. Их так много – в реальности, в интернете, в телевизоре. Они накатывают на нас информационной лавиной, заглядывают в наши глаза, стучат в наши уши. Они становятся фоном нашего бытия по дороге от сна до сна. И только некоторым из них везет – они попадают в фокус нашего внимания, захватывают наши мысли, вызывают у нас чувства...

Случайности в жизни человека занимали умы философов и поэтов с древних времен. «Слепой случай меняет все», – писал Вергилий, римский поэт. Одни авторы считали, что случай алогичен, не предсказуем и угрожает стабильности человека. «Случайностей нет. Что кажется подчас лишь случаем слепым – то рождено источником глубоким», – Ф. Шиллер. Другие видели в таком повороте событий помощь Бога, удачное завершение напряженных периодов работы.

Случайности как психологический феномен был замечен и описан еще классиком З. Фрейдом. Мысли, которые тем или иным образом не приемлемы для сознания, вытесняются в бессознательное. Однако эти мысли все же дают о себе знать в разных «случайных» элементах поведения. Если обратить внимание на такие совпадения, то можно

узнать о себе или мире нечто новое... Например, как в случае с Ньютоном. Случайно упавшее яблоко помогло сформулировать закон физики.

У кого-то случается паническая атака от одного вида бомжа. У кого-то закипают искорки в глазах от взгляда на свежую нежную листву березки. Почему так СЛУЧАЕТСЯ?

На этом мастер-классе участники смогут встретиться с Его Величеством Случаем лицом к лицу. Мы исследуем случайности, почувствуем их, рассмотрим и, возможно, сделаем ... открытие. Мы познакоимся с этими незнакомцами, разглядим их внутреннюю сущность, и откроем завесу их тайны. Это приключение поможет всем сделать свою жизнь более рельефной и гармоничной, и радостной.

Целью работы в этой теме станет изучение возможностей арт-подхода как эффективного способа осознания вытесненного материала и гармонизации психического состояния. Методика позволяет показать высокую продуктивность арт-терапии в любой «полевой обстановке», когда специалист попадает в условия дефицита времени и материалов.

Литература

1. *Фрейд З.* Психопатология обыденной жизни // Зигмунд Фрейд. – Электронное джерело. Режим доступу: http://www.koob.ru/freud_zigmind/psychopathology_of_usual_life

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ЗАДАВНЕННЫХ И ЗАДАВЛЕННЫХ ЖЕНСКИХ ОБИД НА МУЖЧИН СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Деркач Оксана,

*канд. пед. наук, доцент, докторант Винницкого государственного педагогического университета им. М. Коцюбинского,
руководитель отделения Винницкой области и
член правления ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Винница)*

Цель: осознание задавленных обид на мужчин, которые были в жизни женщины (начиная с отца и заканчивая последним мужчиной) и освобождение от них.

На метафизическом уровне состояние мочеполовой системы Женщины (и Мужчины тоже) связано с ее взаимоотношениями со всеми Мужчинами, которые были в ее жизни, начиная с отца. Часть заболеваний Женщины также является проекцией конфликтных отноше-

ний отца и матери, которые маленькая девочка «спрятала в низ живота». Затем, как пишет Луиза Хей, «когда у людей возникают очень сильные эмоциональные переживания, связанные с взаимоотношениями с партнером, они, как правило, помещают их в область нахождения половых органов. Женщины, к примеру, могут прятать свои переживания в область матки. И чем чаще они к ним возвращаются, тем больше шансов образования кисты или опухоли».

Анализ научных исследований свидетельствует о возрастании количества научных и практических исследований, направленных на поиск путей и способов активизации сексуальной энергии женщины, активизации ее способности получать сексуальное удовольствие. Но психологи предупреждают, что только физические (механические) занятия тренировкой интимных мышц могут быть опасными, ибо возникает весьма логичный вопрос: а что будет происходить в это время с накопленными обидами, которые находятся в каждой клетке матки Женщины во время ее активной стимуляции?

Поэтому первоочередной целью работы по коррекции эмоционального состояния, психосоматических расстройств мочеполовой системы и сексуальной энергии женщины должно быть осознание и прощение обид на Мужчин, «обитающих» в матке.

Учасникам мастер-класса будет представлена авторская методика использования методов арт-терапии при работе с подавленными и подавленными обидами женщин на мужчин и последующей гармонизации партнерских отношений.

МЕТОДИ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ

Єгорушкіна Катерина,

аспірантка Національного університету «Києво-Могилянська академія», член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Арт-терапія має неабиякий потенціал у царині професійного самовизначення, оскільки сприяє підвищенню саморефлексії людини, потягу до самопізнання і здатна допомогти з окресленням професійного майбутнього. Саме на це і буде спрямований наш майстер-клас.

Цільовою аудиторією є люди, які не визначились з вибором професії, вагаються, невдоволені своїм вибором чи хочуть змінити напрям професійної діяльності.

Майстер-клас складатиметься з використання кількох арт-терапевтичних технік.

1. Варіації на тему «*Техніки швидкого письма*» (автор методики Марк Леві). Наш варіант цієї техніки полягає в тому, що упродовж 10 хвилин людина пише всі свої думки та асоціації на задану тему. Важливо не зупинятися і не розмірковувати, а виписати «потік свідомості», в якому ми шукатимемо перлинки для подальшої роботи в напрямі професійного самовизначення.

2. Методика «*Дерево професійних перспектив*» (авторська). **Завдання** – намалювати дерево своїх професійних перспектив. Основа стовбуру – це ті професійні уміння, навички, здібності, які має людина на даний момент, «тут і тепер». Далі від стовбуру йдуть гілки уявних професійних перспектив: де хотілося би працювати, що робити, які навички розвивати.

Від кожної гілки-перспективи відходять тонші гілочки, які починають, що потрібно зробити, аби бути успішним у межах цієї перспективи (наприклад, прочитати спеціальну літературу, познайомитися з фахівцями з цього середовища тощо). Усі гілки слід підписати. На третьому етапі людина за допомогою простої медитації інтуїтивно визначає, які перспективи для неї є найбільш привабливими і викликають найбільше позитивних емоцій. На гілках з цими перспективами домальовуються листочки (момент фіксації уваги на здійсненому виборі). За допомогою цього тренінгу людина розширить свій реальний досвід уявними професійними перспективами, що збагатить її бачення власного професійного майбутнього.

3. Методика «*Моя життя через 5 років*» (авторства Т. Тамакової). **Завдання** – створити колаж на задану тему. Для цього потрібно взяти великий аркуш паперу (ватман), клей, ручку, вирізати картинки з журналів та фотографій. Розмістіть та приклейте картинки на ватман у довільному порядку, подумавши перед тим і уявивши своє життя через п'ять років. Якщо якоїсь картини немає, можна дописати чи домалювати на потрібному місці те, що ви уявляєте.

Ця методика допомагає як діагностувати уявлення людини про її професійне майбутнє, так і підвищити рівень рефлексивності та готовності до професійного самовизначення. Техніка колажу знімає психологічний опір до малювання та є досить простою у застосуванні. Внаслідок аналізу роботи покажуть фахівцю, наскільки чіткими є уявлення людини про своє професійне майбутнє.

Сподіваємось, що комплекс цих методик допоможе учасникам майстер-класу підвищити рівень власного професійного самовизначення та знайти своє щасливе місце у світі професій.

ЗМІЦНЕННЯ ВЛАСНОГО «Я» У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ МАЛЮВАННЯ

Заболотна Наталія,

психолог, гештальт-терапевт, психолог Благодійного Фонду «Запорука» (дит. відділення Національного Інституту Раку, дит. відділення Інституту Нейрохірургії), тренер Київського Гештальт Університету, спеціалізація роботи з сім'єю та дітьми, психосоматикою, травмою, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Дитина, що пережила травму (жорстоке ставлення, смерть близьких, розлучення батьків та ін.), часто акумулює свої почуття, не маючи достатньо досвіду, щоб якимось чином виплеснути їх. Наше суспільство часто підтримує дитину у приховуванні істинних переживань, адже потрібно бути привітним, доброзичливим, слухняним, сміливим і нічого не боятися, завжди бути веселим і не сумувати...

Таке стримування своїх емоцій часто є причиною появи напруги у дитини, яка, в свою чергу, порушує нормальний, природний спосіб розвитку дитини та пізнання нею навколишнього світу. Так, дитина починає надмірно стримувати не лише свої емоційні прояви, а й пізнавальну активність, тілесну експресію, що знаходить свій прояв у зниженні успішності в навчанні, експериментах з алкоголем та наркотиками, появі психосоматичних захворювань та ін.

Одним із завдань психолога у роботі з такими дітьми та підлітками є розвиток здібності дітей «чути», розуміти себе, довіряти собі, опиратися на себе. На майстер-класі за допомогою засобів малювання буде проведена робота, направлена на розвиток довіри до себе, прийняття себе. Така робота зміцнює власне «Я» та надає можливість дитині виплеснути накопичені емоції.

ТАНЕЦ ТЕНИ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ РАБОТЫ С БЕССОЗНАТЕЛЬНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ

Ильюкевич Игорь,

психолог, когнитивно-поведенческий психотерапевт, арт-терапевт, преподаватель телесноориентированной и танцедвигательной терапии Белорусской академии последипломного образования, научный сотрудник отдела психических и поведенческих расстройств РНПЦ психического здоровья (Минск), член Белорусской ассоциации психотерапевтов, член международной ассоциации ранних психозов IERA г. Сидней, Австралия, председатель правления Британского психологического клуба (Лондон, Великобритания)

Тело человека – это динамическая система, где постоянно происходят изменения. Это само движение как процесс, это биохимические и физиологические реакции, это процессы обмена информацией и энергией. Все процессы, происходящие внутри нашего организма, взаимосвязаны. Поэтому любые переживания всегда отражаются на нашем физическом и психологическом состоянии.

Человек – единое целое, поэтому любое психическое напряжение влечет за собой напряжение мышечное и не всегда эта энергия полноценно выражается нами в пространство. Часто происходит формирование так называемых мышечных зажимов, которые с каждым годом становятся более ригидными, т.е. фиксированными. На протяжении всей жизни человек испытывает потрясения, проживает кризисные этапы, болезни, потери, фрустрацию – все это накапливается в теле в виде мышечного напряжения.

Ограничения и невыражение в психологическом смысле проявляются ограничением амплитуды движений мышц. Поэтому, согласно принципу обратной связи, изменяя физическое состояние, проживая заново фиксированные события нашей жизни и реагируя на них с помощью танца, мы можем влиять на возникшие неблагоприятные симптомы, возвращая их из области «Оно» в область «Я», актуализируя, таким образом, вытесненные переживания нашего сознания с последующим катарсическим компонентом.

Моя авторская методика «Танец Тени» представляет собой суггестивное динамическое погружение в систему конденсированного опыта личностных переживаний теневой части клиента (согласно юнгианской типологии) с помощью специальной побуждающей музыки,

в спрятанные или бессознательные аспекты психологической структуры личности, в ее негативную сторону, обычно отвергаемую сознательным эго. Сумма всех неприятных личностных качеств, это центр нашего индивидуального бессознательного, фокус для материала, который был вытеснен из сознания. Он включает тенденции, желания, воспоминания и переживания, которые отрицаются индивидуумом как несовместимые с ним или противоречащие социальным стандартам и идеалам. Это то, чем человек не хотел бы быть. Всё страшное и неприятное, что мы успели испытать (и вообразить) за свою жизнь; всё, чего мы боимся; всё, что мы отрицаем в самих себе и о чём мечтаем забыть, а также запечатлённый в генетической памяти родовой негатив.

Тень – это подсознательные желания, несовместимые с социальными стандартами. Это некий низший уровень сознания по отношению к современному обществу, и это некто, кто хочет делать то, чего мы себе уже не позволяем.

Тень пробуждает дремлющую в человеке энергию, не позволяя личности превратиться в застывшую маску.

На мастер-классе происходит проживание этого опыта с помощью танца с последующим катарсисом и формированием ресурсного состояния. В результате клиент получает возможность моделирования своего собственного жизненного сценария, раскрывая источник жизненной силы через движение в пространстве, проживая освобождение от иррациональных чувств вины, стыда, обиды и гнева, формируя ресурс в будущее. Танец использует естественную радость, энергию и ритм, которые доступны всем, он способствует развитию осознания, понимания «Я». Движение изменяет ощущения. Посредством танца выстраивается коммуникация с самим собой и окружающей средой. Осознанное исследование и раскрытие новых возможностей через танец и движение позволяет прийти к новому пониманию своего «Я», своих возможностей.

Любое сокращение мышц, движение и эмоциональные переживания несут определенный образ, воспоминание, эмоцию, создавая условия для «естественного» выражения заблокированных эмоций. Эффективность этого метода заключается в том, что все эти процессы совмещаются и происходят одновременно.

Являясь одним из видов искусства, танец непосредственно обращен к творческим ресурсам личности, позволяя напрямую (обходя психологические защиты) войти в контакт со своей жизненной силой

и спонтанностью. Используя танец как терапевтический инструмент, возможно моделировать различные аспекты личности, помогая клиенту подойти к его естественной интеграции, к состоянию целостности. Это усиливает границы «Я», освобождая тело от негативного опыта.

В данном случае выполняется ряд задач:

- через осознание собственного тела, использование его возможностей улучшение физического и эмоционального состояния клиента;
- снятие усталости и эмоциональной опустошенности;
- повышение самооценки путем формирования положительного образа собственного тела, снижая степень редукции личностных достижений;
- проработка подавленных механизмов фрустрации;
- восстановление навыков социальной перцепции, установление более доверительных отношений;
- достижение экспрессивного освобождения сдерживаемых или подавляемых чувств, снижение физического напряжения.

Таким образом, данный метод является сложным и многогранным процессом, детерминирующим различные аспекты человеческого существования.

ДЕРЕВЯННАЯ ФИГУРКА ЧЕЛОВЕКА: ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБЪЕКТА И ПРОЦЕССА ИЗГОТОВЛЕНИЯ

Косенко Даниил,

*доцент Киевского Национального университета технологий и дизайна,
директор учебного центра «Метаформ»,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Некоторые техники арт-терапии предполагают использование специальных фигурок, в частности стилизованных изображений человека. В практике используются как готовые фигурки (детские игрушки или сувениры подходящего размера), так и специально разработанные и изготовленные объекты из различных материалов – пластмассы, дерева, глины и т.д. Однако критический взгляд на эти предметы выявляет множество несоответствий реальным потребностям терапевтической работы. Готовые пластмассовые фигурки-игрушки зачастую безвкусны, негармоничны по форме и цвету, неприятны наощупь, да и нередко токсичны.

Специально разработанные объекты, хотя и в большей мере соответствуют терапевтическому назначению, также не всегда бывают и качественными, и гармоничными, и при этом, будучи предметами массового или серийного производства, так же, как и готовые игрушки, зачастую лишены образа человеческого участия, «неживые» – не говоря о том, что ассортимент подобной продукции невелик и не всегда удовлетворяет потребности конкретной методики. Выход из такой ситуации многие терапевты ищут в изготовлении наборов фигурок по индивидуальному заказу, что, безусловно, позволяет решить указанные проблемы, но является далеко не самым доступным решением с точки зрения как финансовой, так и поиска достаточно квалифицированного мастера.

В то же время изготовление простейших фигурок из натуральных материалов вовсе не является сложной задачей. В ходе нашего мастер-класса мы предлагаем изготовить несколько стилизованных фигурок человека из дерева. По ходу работы предполагается обсуждение как чисто технологических вопросов (например, выбор материала, способов окраски и отделки), так и особенностей формирования и интерпретации образа человека при изготовлении подобных объектов. Мы увидим, что даже такие простые и кажущиеся однотипными объекты могут быть очень разными по характеру и обеспечивать многогранные впечатления. Формообразование стилизованных человеческих фигурок, выявление особенностей характера за счет пропорций, жестов, сочетаний цвета – это вполне определенный, достаточно универсальный язык, изучение которого представляет интерес с точки зрения терапевтической практики.

Предлагаемая работа может рассматриваться с нескольких точек зрения. С одной стороны, овладение простейшими приемами работы, не требующими сложного оборудования и специальных инструментов (зачастую достаточно карманного ножа), позволит любому терапевту, использующему в своей работе фигурки, постепенно изготовить набор, полностью соответствующий потребностям используемой методики. С другой стороны, само по себе вырезание из дерева является терапевтической акцией и может использоваться как для саморазвития, так и в работе с клиентами практически любого возраста (начиная с 10 лет), как для диагностики, так и в качестве корректирующего воздействия.

Оба эти аспекта будут рассмотрены в процессе работы на мастер-классе.

СОЦИАЛЬНАЯ ЭВРИТМИЯ

Малаихия Лаиа,

*руководитель эвритмического образования в Киеве
под патронатом Академии эвритмического искусства
(Базель-Ланд, Швейцария)*

Эвритмия (греч. *eurhythmia* – «стройность, устойчивость, повторяемость изменений») — категория древнегреческой эстетики, введенная Аристотелем (384–322 гг. до н.э.). В античной философии под эвритмией понимали качество, которое позднее стали обозначать словом «гармония» («согласие, созвучие», совершенная формальная целостность). Так, например, в трактате об архитектуре римского зодчего Витрувия (18–16 гг. до н. э.) эвритмией называется пропорционирование, соразмерность отдельных частей здания.

Немецкий философ Рудольф Штайнер (1861–1925) на основе эстетики Аристотеля создал собственную теорию эвритмии. В его концепции эвритмия — отдельный вид искусства, соединяющий движение, свет, цвет и музыку. Отмечая пограничное положение эвритмического движения между пантомимой и танцем, Р. Штейнер указывал на дидактический, эстетический и терапевтический аспекты.

Говоря о дидактическом аспекте, он подчеркивает, что душа человека раскрывается в движениях в силу своей связанности с телом. Эстетический элемент выражает художественность движения. Терапевтическое воздействие эвритмии заключено в оздоровлении психосоматической организации человека: *«Поскольку физическое тело приведено в соответствие с миром движения и здоровая подвижность обращена на дидактику, становится возможным оздоравливающее воздействие на физический организм и на душевную организацию человека».*

Эвритмия – это искусство, где индивидуальное проявляется в высшей степени. В то же время эвритмия должна стать в высшей степени социальным искусством. Общение с людьми, если оно происходит через совместное построение движений, не истощает, а позволяет окрепнуть, обрести уверенность в себе. Развитие индивидуальности неизбежно влечет за собой развитие социальных способностей.

Индивидуальное и социальное неразрывно связаны; при одновременном движении в пространстве целого коллектива решаются важные социальные задачи – единство, слаженность и ответственность перед другими участниками процесса. Появляется возможность на-

учиться посредством построения совместных двигательных действий, используя базовые формы, строить человеческую общность, необходимую для полноценной деятельности в мире.

ВИКОРИСТАННЯ АБСТРАКТНИХ МАЛЮНКІВ В ІЗОТЕРАПЕВТИЧНОМУ ПРОЦЕСІ

Назаревич Вікторія,

*кандидат психологічних наук, професор кафедри психології
Рівненського інституту Університету «Україна» (Рівне)*

Система психотерапевтичного малювання сформована та структурована у відповідності до персоналізованих аспектів її впровадження у взаємодії з клієнтом. Сучасні умови спонукають до визначення певних методологічних особливостей використання абстрактних зображень в процесі роботи психолога із клієнтом. Розглядаючи ізотерапію як частину арт-терапевтичного втручання, важливо визначити механізми впливів даної форми роботи на психічний стан особистості.

Малювання як процес творчості характеризується спонтанною експресією та стійким переносом домінуючої проблеми особистості, які і забезпечують лікувальний аспект взаємодії. Ізотерапія за формою організації може бути індивідуальною, груповою. У сучасній зарубіжній та вітчизняній літературі ізотерапію (В.Є. Фолк, Т.В. Келлер, Р.Б. Хайкін, М.Є. Бруно) виділяють як напрям методу арт-терапії, що характеризується використанням уже існуючих творів образотворчого мистецтва шляхом їхнього аналізу й інтерпретації, пробудження до самостійних творчих проявів в образотворчій діяльності, символічного виразу свого відношення до світу, самовираження та аналізу конфліктних ситуацій [1, 2].

Враховуючи такі особливості, варто зауважити основні сфери застосування ізотерапії. Так найбільш поширеним використанням малюнків є педагогічна сфера його застосування, де за допомогою знайомства з різними витворами мистецтва та відтворення певних форм і сюжетів формується соціальний досвід, сприйняття нових композицій та уявлень про існування людей в історично-онтологічному ракурсі формування цивілізації та людства. Наступна форма впровадження малюнків — це виховання. В даній сфері застосування зображення виступає як джерело поведінкових зразків суспільної стереотипізації життєдіяльності групи, в якій перебуває особистість, а процес малю-

вання спонукає людину до здобуття ідентифікації із середовищем. Найбільш значущий вплив здійснює процес використання малюнків з метою розвитку психо-пізнавальної сфери особистості.

Робота із абстрактними зображеннями розвиває образне та логічне мислення, здійснює вагомий вплив на характеристики уваги, її концентрацію та об'єм, розвиток уяви та фантазування та виступає похідною у формуванні інтелектуальних здібностей людини. Психологічно значущим є вплив абстрактних малюнків на особистісну сферу клієнта. Сам процес міркування над абстрактними малюнками варто розглядати як складний і багатогранний шлях пошуку відповідей про самого себе.

Формування зв'язків та пояснень між абстрактними формами та лініями, кольоровими плямами та їх поєднаннями, забезпечує психолога необхідною інформацією про природу психологічних станів та проявів особистості. Розкриваючи сутність взаємозв'язків у процесі роботи із абстракціями допомагає визначити зв'язок: між відомим та невідомим, зрозумілим та незрозумілим, між простим та складним, абстрактним та конкретним у природі людської психіки. Абстрактні зображення, зміст яких виявляється зрозумілим лише клієнту під впливом особистісного досвіду, власної складної символічної системи та рівнем емоційної чутливості, дає можливість отримати безцінну інформаційну схему розуміння природі переживань та уявлень особистості про самого себе.

Так, при роботі із абстрактними зображеннями у процесі ізотерапії можливо впроваджувати різні форми контакту психотерапевтичної тріади «малюнок – клієнт – психологічний зміст». Умовно їх можна поділити на дві групи: пряма взаємодія та опосередкована.

До прямої взаємодії відносимо такі форми роботи із абстрактними малюнками, як:

- розглядування та перемальовування зображень;
- трансформація абстракцій в свій новий малюнок;
- пошук та передача головного зображення;
- формування та створення карти взаємозв'язків між елементами на малюнку;
- створення свого малюнку на базі головного кольору та головної форми;
- створення негативу абстракції;

- змалювання свого зображення з малюнку.

До опосередкованої форми відносимо взаємодії, де малюнок виступає як носій первинного психоаналітичного імпульсу для самоаналізу. Це може реалізовуватись в ізотерапевтичному процесі в таких формах роботи із малюнком, як:

- створення метафоричного пояснення по малюнку;
- підбір асоціативних образів на появу яких спонукає малюнок;
- пошук елементів на малюнку які спорідненні із клієнтом чи проблемою;
- створення фантастичних, ареальних та казкових образів на основі малюнка;
- метафоричне порівняння при заглиблені в малюнок;
- пояснення зображень на малюнку від автора;
- пошук складних персоніфікованих аналогій в зображеннях.

Перераховані форми роботи не вичерпують можливості взаємодіяти з малюнком. Так для прикладу представимо алгоритм роботи із абстрактним малюнком у процесі ізотерапевтичного заняття.

Алгоритм роботи при використанні абстрактних малюнків є таким:

1. Підібрати малюнок, з яким хотілося б взаємодіяти клієнту.
2. Розглянути малюнок, прослідкувати зміни в емоційному стані.
3. Оберіть точку, на якій варто зосередити увагу.
4. Поясніть, чому саме в цьому місці сконцентрувалась увага.
5. Прослідкуйте зміни в емоційному та фізичному стані, що відбувається, чи наявні зміни.
6. До чого спонукає це зображення, що хотілося б зробити з метою гармонізації власного «Я».
7. Прослідкувати, що хотілось би намалювати після роботи над абстрактним зображенням.
8. Аналіз роботи над новим зображенням.

Орієнтовний алгоритм роботи із абстрактними малюнками забезпечує клієнта необхідним візуальним ресурсом для самосприйняття, отримання цінного досвіду розширення меж самосвідомості, гармонізує особистість та розвиває саморефлексію. Таке символічне спілкування із самим собою дає можливість отримати терапевтичний ефект за допомогою аналізу абстрактних зображень.

Варто зупинити свою увагу на характеристиках зображень, які можливо представити клієнту для аналізу. Абстрактний малюнок повинен бути позбавлений прямих аналогій та звичних форм і символів, кольорова гамма повинна підкреслювати його самостійність.

Якісний абстрактний малюнок для аналізу не дає клієнту чітких пояснень про зображення, активізуючи потребу заглибитись у власний чуттєвий рівень сприйняття малюнку. Відчуття абстракції та їх перенос на зрозумілий для клієнта рівень забезпечує складний процес узагальнення переживань та їх актуалізацію. Трансформація та ізоляція складних та травматичних конструктів особистості забезпечується транзитивністю переживань в абстрактне зображення, яке імплікативно переносить ці переживання в безпечну і прийнятну форму для особистості.

Отже, зауважимо, що використання абстрактних малюнків з метою отримання інсайт-орієнтованих та катарстичних переживань забезпечує психолога необхідним інструментом і механізмом психологічної допомоги клієнту.

Література

1. *Бурно Е.М.* Терапия творческим самовыражением / Е. Бурно. – М. : Медицина, 1989.
2. *Вальдес Одрисола М.С.* Арттерапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности: метод. пособие / М.С. Вальдес Одрисола. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 63 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФЕНОМЕНА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ПСИХОЛОГА С ПОМОЩЬЮ АРТ-ТЕРАПИИ И МЕТОДА ОРГАНИЗАЦИОННЫХ РАССТАНОВОК

*Назаренко Татьяна,
психолог, арт-терапевт, главный редактор
направления «Психология» издательства «Золотые Ворота»
руководитель отделения Черниговской области и
член правления ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Многообразие психологических школ и подходов, изменения в обществе требуют от психолога четкого понимания своей роли, принадлежности к определенной профессиональной группе, своих профессиональных возможностей и ограничений, своих уникальных осо-

бенностей в работе. Исследование феномена профессиональной идентичности психолога является одной из наиболее важных задач современной психологии.

Профессиональная идентичность – это сложное понятие, в котором традиционно выделяют три компонента: **когнитивный** (знания об особенностях своей группы и осознание себя ее членом, принадлежность к группе), **ценностный** (оценка своей группы и отношение к членству в ней) и **эмоциональный** (принятие либо отвержение своей группы).

Осознание своей профессиональной идентичности поможет психологу правильно позиционировать себя на рынке услуг, успешно реализовывать свои профессиональные обязанности, эффективно сотрудничать с коллегами и достигать профессионального мастерства.

Для исследования этого феномена были выбраны арт-терапевтический и системный методы. Арт-терапевтический подход позволяет творчески посмотреть на задачу, найти новые решения поставленных проблем, способствует самораскрытию и самореализации психолога. Так как арт-терапевтический подход является феноменологическим, это позволяет решать индивидуальные, уникальные вопросы профессиональной идентичности каждого участника мастер-класса.

Системный подход позволяет говорить о профессиональной идентичности как о динамическом целом, выявлять связи между разными аспектами профессиональной деятельности, находить позитивное решение.

План работы:

1. Творческий рассказ в нескольких предложениях на темы:

- кто я как профессионал;
- мои профессиональные особенности и уникальные черты;
- кто мои клиенты.

Обсуждение тем: что является уникальными особенностями, какие преимущества они дают, что делать, если они отсутствуют; эффективное позиционирование своей психологической деятельности.

2. Работа с профессиональными трудностями: использование рисунка «Профессиональная сложность» в организационной расстановке.

3. Завершение работы. По желанию обсуждение 2-х этапов работы, инсайтов, рефлексия.

КУКЛА-ТРАВНИЧКА

Науменко Елена,

*практический психолог высшей категории ДУЗ № 111 г. Киева,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Творчество как процесс неразрывно связано с понятием удовольствия. Особенно трудно представить себе психологическое консультирование ребенка без использования богатой палитры арт-терапевтических техник (методик).

Цель данного мастер-класса «Кукла-травничка» – знакомство и опробирование участниками конференции на собственном опыте авторской методики, которая представляет собой сочетание сказко- и ароматерапии с терапией творчеством (изготовление куклы). В данной технике, на наш взгляд, достаточно ясно проявлены три специфические особенности арт-терапии: метафоричность, триадичность и ресурсность.

На мастер-классе будет представлена авторская арт-терапевтическая методика, которая применяется в условиях частной практики в качестве аналитического арт-терапевта и детско-подросткового психотерапевта, а также в проекте для детей и их родителей: Артмастерская «Волшебное рукоделье». Работая практическим психологом в детском саду г. Киева, использую предложенную методику в групповой и индивидуальной работе с детьми сада в рамках развивающей программы в работе с педагогами и родителями.

Цель и задача методики. Диагностический и терапевтический процессы в арт-терапии протекают одновременно, благодаря вовлечению участников в спонтанное творчество. Методика «кукла-травничка» может использоваться как проективная диагностика (эмоциональное состояние, уровень самооценки, наличие сложностей в коммуникации, развитие мелкой и крупной моторики, уровень тревожности и пр.), так и в качестве собственно терапевтической методики. Это сочетание сказкотерапии и терапии творчеством (изготовление игрушки из натуральных материалов с использованием лекарственных трав).

Участники: дети (от 6 лет) и взрослые. Возможна индивидуальная работа и работа в группе.

Время: приблизительно 25–35 мин.

Оборудование и материал:

1. Для рассказывания сказки ведущему («сказочнику») нужны шелковые платки такой цветовой гаммы: теплого красного, желто-

оранжевого, белого (или серебристого) цвета, зеленого (цвета молодой травы) и др. оттенков; готовые игрушки, свечка, спички, колпачок для свечки (приспособление для того, чтобы загасить свечу), колокольчик (или какой-либо музыкальный инструмент – металлофон, флейта, окарина, детская лира – по желанию и способностям ведущего. При выборе музыкального сопровождения учитывается и возраст слушателей, например, для дошкольников очень гармоничны звуки флейты, лиры и т.д.). Нужны также бумага и ручка для записи истории участника.

2. Для участника (участников): ткань различных цветов (желательно не искусственная, а хлопок, лен, бязь и т.д.), иглы, ножницы, нитки, тесьма различного цвета, засушенные травы или просто сено, вата или шерсть для набивки куклы. Бумага и ручка для записи истории (сказки) рассказчика, цветные карандаши или восковые мелки (чаще для детей).

Ход занятия: занятие условно можно разделить на четыре этапа.

1. **Рассказывание сказки** (при работе со взрослыми этот этап можно заменить кратким вступлением ведущего «Символика народной куклы»).

2. **Творческая работа** участника (участников), которая заключается в изготовлении куклы-травнички.

3. **Придумывание и рассказывание** участником (участниками) **собственной истории от лица куклы**. (В зависимости от целей терапевта и условий проведения занятия этот этап работы может опускаться).

4. **Вопросы** после творческой деятельности. Обсуждение результатов работы. Рефлексия.

Первый этап. Рассказывание сказки (с соблюдением всех «золотых правил» сказкотерапии):

- вхождение в сказку с помощью зачина, зажигания свечки;
- ритмичность, плавность, мелодичность речи и движений рассказчика, определенная замедленность темпа и приглушенность голоса при рассказывании;
- в идеале рассказывание сказки соответствует ритму дыхания ребенка, иногда почти вся группа (имеются в виду как детские, так и взрослые группы) начинает дышать «в унисон».

И еще одно важное правило показывания (рассказывания) сказок с помощью игрушек: сначала – жест (движение игрушкой), а затем – голос. Внимание и взгляд сказочника направлены в основном на ска-

зочное действие, а не на зрителей. Этим достигается более полное погружение в действие сказки.

Выход из сказки: тушится свечка, сказочная концовка и завершающая пауза.

Тип сказки (по способу показа, рассказывания). Сказка «Про Травницу» может быть «сказкой на коленях», т.е. все сказочное действие разворачивается на коленях у рассказчика. При работе с детьми сказочное действие часто происходит на столе или другой достаточно большой поверхности, есть сказки, которые лучше показывать на ковре, когда и сказочник, и слушатели совместно творят сказку.

Текст сказки меняется в зависимости от времени года, возраста участников, особенностей группы и целей терапевта.

Второй этап. Творческая работа слушателя (слушателей): Изготовление из ткани и травы куклы.

Важно предложить достаточный выбор тканей разного цвета и качества. Дать время на взаимодействие с материалом. Само по себе рукоделье достаточно терапевтично. Работа простая, вполне доступна для детей школьного возраста. Терапевт рассказывает об особенностях и свойствах предложенных трав, которые используются при создании куклы. Материал, травы участники выбирают по вкусу самостоятельно. Для детей дошкольного возраста используется только лаванда и душица. Дошкольники самостоятельно делают «волшебные мешочки» с лавандой.

Третий этап. Вопросы после творческой деятельности. Обсуждение результатов работы. Общие вопросы:

- Понравилась ли Вам такая работа ?
- Что было самым приятным (интересным, неожиданным и прочее – в зависимости от конкретной ситуации в терапевтическом процессе)?
- Как Вы себя сейчас чувствуете?
- О чем для Вас была сказка? и пр.

В индивидуальной работе в зависимости от возраста участника предлагается придумать сказку или историю о своей кукле. При трудностях с вербализацией задаются вопросы, облегчающие коммуникацию. Например: как зовут куклу? Сколько ей лет? Где она живет? Что ей нравится? Какой у нее характер? Есть ли у нее друзья? О чем мечтает? и т. д. в зависимости от потребностей и проблемы участника.

При групповой работе возможны различные варианты работы на данном этапе:

1. представление своего героя (рассказ или сказка) группе.
2. работа в двойках с последующим представлением всей группе персонажа соседа и пересказыванием истории про него.
3. работа в малых группах и придумывание своей истории (сказки) в группе с последующим представлением окончательного ее варианта всем участникам.
4. рассказывание своих историй в малых группах и представление самой интересной для всей группы и т.д.

Предполагаемый результат.

Создание положительного эмоционального настроения. Развитие мелкой моторики, тактильной чувствительности, цветовосприятия, развитие сенсомоторных умений. Снижение утомляемости, раздражительности. Улучшение эмоционального состояния. Приобретение навыков коммуникации. Совместное участие в творческой деятельности способствует созданию отношений взаимного приятия, эмпатии. Повышение самооценки благодаря реализации творческого потенциала.

Данная методика использовалась в групповой работе со взрослыми (психологами, студентами старших курсов педагогического вуза, слушателями авторского курса арт-терапии, педагогами детского сада, мамами – участниками конференции по пренатальной психологии) и детьми, а также в индивидуальной работе с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста, в индивидуальной работе со взрослыми клиентами.

МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОЛЫБЕЛЬНЫХ В РАБОТЕ С БЕРЕМЕННЫМИ ЖЕНЩИНАМИ

Панета Оксана,

арт-терапевт, психолог,

член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

Мать – это первая земная вселенная ребенка, поэтому все, через что она проходит, испытывает и плод. Эмоции матери передаются ему, оказывая либо положительное, либо отрицательное влияние на его психику

Андрэ БРЭТОН

Колыбельная – этимология этого слова в словаре Даля – зыбка, качалка, баюкалка. Слово «колыбель» произошло от слова «колыбель».

Одно из его значений – матка. Получается, что колыбельная – это песня малышу, мелодия и ритм которой имитирует внутриутробное пребывание, а это значит, что она полезна не только ребенку, когда он находится в утробе, но и потом, когда малыш родится. Важно отметить важность пения колыбельных для беременной женщины. В процессе напевания колыбельных дыхание становится глубоким, размеренным, интонирование мелодии влияет на снижение мышечного напряжения, расслабляет и успокаивает, влияет на сердечный ритм, пульс и кровяное давление, регулируется выделение гормонов, снижает стресс. В колыбельных, через музыку, слово и ритм устанавливается гармоничная, эмоциональная связь матери и ребенка.

Цели тренинга:

- приобретение и развитие творческих методов общения с ребенком;
- коррекция эмоционально-психического напряжения (тревожности, страхов, неврозов);
- знакомство с фольклорным наследием славян;
- развитие творческого потенциала будущей мамы;
- актуализация и использование своих ресурсов.

Задачи:

1. Знакомство с фольклорным жанром народного творчества славян – колыбельными.
2. Приобретение творческих методов и навыков общения с ребенком – пение колыбельных песен.
3. Формирование гармоничной связи мамы и малыша.
4. Снятие усталости, тревожности, речевых и мышечных зажимов.
5. Работа над осознанием собственных чувств и переживаний, связанных с процессом беременности.
6. Освоение методов релаксации для мамы и малыша.

В данном мастер-классе также используются:

- элементы дыхательных практик;
- элементы холодинамики;
- элементы телесно-ориентированных практик.

При разработке мастер класса использовались теоретические и экспериментальные исследования С. Гроффа, В. Вульфа, Т. Верни, А. Томатиса, М. Одена, Т. Зинкевич-Евстигнеевой, А.И. Копытина, А. Бертина. Данный мастер-класс успешно проводился на базе Клиническо-

го санаторія «Жовтень», в отделении оздоровлення вабеременных жєнщин с 2005 по 2011 года.

НУМО ЗБЕРЕМОСЯ...

Плетка Ольга,

*м.н.с. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Зустріч... Вона буває випадковою, запланованою, жаданою, небажаною, несподіваною, радісною, сумною, щасливою... Але все одно це зустріч двох або групи людей. Яким чином ми презентуємо себе, як знаходимо одиодумців, як проявляється наша ідентичність, наша особистість у цій зустрічі залежить від нашого уявлення про себе, від нашої гендерно-обумовленої поведінки, від стереотипів, що є в нас, від того попереднього досвіду, що вирує в наших думках, від очікувань щодо зустрічі, від нашої здатності створювати ілюзії щодо такої зустрічі та ще багато інших умов впливає на те, якою буде та зустріч.

Проте у нас є можливість не піддавати сумніву той факт, що інша людина або група людей теж має такий самий «набір». Отже, зустрілися двоє або троє, або просто зустрілися люди...

На майстер-класі ми помандруємо «світом», де є цікаві, незвичайні зустрічі, де є місце для роздумів, фантазії, звичок, сподівань, чарівності, де панує гармонія несподіванки. Ми можемо бути в захваті від очікування або затамувати подих напередодні, але зустріч відбудеться...

Бажаними супутниками в нашій подорожі будуть спогади дитинства, історії учасників та багато казкових історій про зустріч, вашу власну зустріч з самим собою, з іншими, зі світом. Яким чином ми збудуємо той бажаний світ буде залежати від вас. Якими будуть його церемонії та ритуали, вирішувати вам. Хто буде жити там, а хто приїжджатиме погостити, дізнаємося згодом. Що ми візьмемо із собою, а що залишимо біля порогу, стане зрозумілим на самому дійстві. Про що саме воно буде?... Хто зна...

Ми дізнаємося, що є для нас провідним напередодні та чим керуємося у процесі й як сприймаємо результат зустрічі. Чи є в цьому закономірність або спонтанність? Як ми йдемо назустріч звичному або новому? Що чекаємо, на що сподіваємося? Питань багато, а відповіді в нас самих. На майстер-класі буде нагода віднайти ці відповіді.

Зустріч... Вона манить, вона лякає... Несподівана або очікувана. Зустріч із людиною, ситуацією, чимось новим або звичним – все-одно зустріч...

Чарівне дійство ми будемо створювати за допомоги різноманітних арт-терапевтичних методів, що дозволить нам усвідомити ті не-свідомі процеси, що вирують у нашій свідомості, коли відбувається Її Велич Зустріч. А драматизація буде сприяти набуттю нового досвіду.

Міфи про зустріч бувають різними. Наприклад, ті, що передаються з покоління до покоління, або ті, що складаються у процесі життя. Але усі міфи мають у своєму складі часовий відклик: коли й як має, або відбулася, зустріч.

Прадавні греки вірили, що існує два боги, що відповідають за час. Так, це нам всім відомий Кронос, який керує тим часом, що йде – роки, години, той, що відміряє, веде відлік плинного часу, та Кайрос, який відповідає за примхи часу, тобто, це у його парафії є час удачі, тріумфу, щастя, той час, який не може мати ритму Кроноса, він проживається зовсім іншим чином й відлік веде по-своєму, це він привносить до життя гостроту відчуття кожної миті: щасливої чи не дуже, це його «забаганка», щоб мить проживалася як ціле життя, а зустріч була незвичною. На думку греків, Кайрос відповідає за те, щоб, як кажуть, зірки зійшлися.

То ж спробуємо й ми зустрітися й зрозуміти, де Кронос володіє нашим часом зустрічі, а де витівки Кайроса сприяють нашим сподіванням. Коли зустрічей багато, то й відчуття часу теж різне. Й може статися так, що до когось із вас на зустріч будуть поспішати і Кронос, і Кайрос. Та не будемо забігати наперед...

Зустріч... Нова чи повсякденна... Доленосна чи звичайна... З собою... З іншими... З ситуацією... Все одно це зустріч. То ж до Зустрічі...

ДОСВІД МИНУЛОГО РОКУ

Подкоритова Лариса,

кандидат психологічних наук, доцент

Хмельницький національний університет,

керівник осередку Хмельницької області

та член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Хмельницький)

Натрапляючи на різні життєві ситуації, які є не завжди приємними, ми зазнаємо відповідних вражень і переживань. Подекуди хоче-

ться «забути все», «викреслити зі свого життя», «переписати наново». Але варто згадати просту філософію цього життя – нічого не трапляється просто так. Усе, що відбувається із нами, потрібно для чогось. І передусім – для нашого власного розвитку.

Далі ми пропонуємо заняття «Досвід минулого», спрямоване на усвідомлення потенціалу розвитку, що міститься у кожній життєвій ситуації.

Мета: усвідомлення того, що будь-яка життєва ситуація робить свій внесок в індивідуальний досвід і розвиток людини. **Час** – 2 години. **Обладнання:** аркуші формату А4; кулькові ручки; кольорові олівці, фарби, аркуш ватману; пензлики; стаканчики з водою.

I етап. Індивідуальна робота. Налаштування. Учасникам пропонується сісти зручно і заплющити очі. *Згадайте рік, що минув. Які враження він залишив по собі. Згадайте, що було приємного, яскравого, доброго того року. Згадайте і те, що було сумного, малопріємного. А тепер подумайте про те, що все те, що відбувається у нашому житті, і все те, що зокрема відбулося з нами за це літо – і приємне, і неприємне – несе в собі певний життєвий урок.*

Подумайте, чого навчив вас рік, що минув.

А тепер занотуйте на аркуші ваші позитивні і негативні враження за рік, а також спробуйте сформулювати свій літній життєвий урок однією фразою. Виконання роботи – 7–10 хв.

Оголошення результатів (час залежить від кількості учасників: учасники зачитують лише свій досвід).

II етап. Робота у парах. А тепер об'єднайтесь у пари. За партнера оберіть собі ту людину, яка для вас є для вас найбільш загадковою.

Тепер, коли ви об'єднались у пари, спробуйте з вашого індивідуального досвіду-уроку вивести якийсь спільний урок і також одним реченням. Виконання роботи – 7–10 хв. Оголошення результатів.

III етап. Робота у міні-групах. А тепер об'єднайтесь у четвірки і складіть ще більш узагальнений спільний урок-висновок.

Виконання роботи – 7–10 хв. Оголошення результатів.

IV етап. Робота всією групою. І зараз ми виконаємо останній етап нашої роботи – об'єднаємось всі разом і введемо спільний урок-висновок за це літо у вигляді притчі, афоризму, віршика.

Виконання роботи – 7–10 хв. Оголошення результатів.

V етап. Групове малювання. Тепер я пропоную вам створити спільну роботу – намалювати, склажувати – враження від цього заняття. Виконання роботи –10–15 хв.

Коротке **обговорення** для рефлексії переживань.

Наприкінці заняття психолог може зачитати такі слова:

- *Я просив сили – Всесвіт дав мені труднощі, щоб я став сильним.*
- *Я просив мудрості – Всесвіт дав мені проблеми, щоб вирішити їх.*
- *Я просив успіху – Всесвіт наділив мене м'язами і розумом, щоб працювати.*
- *Я просив сміливості – Всесвіт дав мені небезпеки, щоб долати їх.*
- *Я просив терпіння – Всесвіт дав мені ситуації, де я мусив чекати.*
- *Я просив любові – Всесвіт дав мені важких людей, щоб допомагати їм.*
- *Я просив благословення – Всесвіт дав мені можливості.*
- *Я не отримав нічого з того, що просив... Але отримав усе, чого потребував...*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОЛЫБЕЛЬНЫХ ПЕСЕН В РАБОТЕ С ТРАВМАМИ РАННЕГО ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА

Самышкина Олеся,

*практический психолог, арт-терапевт,
инициационный терапевт, создательница
«Центра творческого развития личности ПУТЬ»,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Цель мастер-класса: показать возможности использования колыбельных песен в работе с травмами раннего детского возраста, связанными с дефицитом материнской любви.

В современном технократическом мире, построенном на авторитете и важности патриархальных ценностей, таких как активность, целеустремленность, социальная реализация, существенно нивелировалось понятие материнства. Быть мамой сейчас – значит отказаться от самореализации, развития, что зачастую воспринимается женщинами как некая деградация. В связи с этим внутри личности появляется конфликт – отдавать ли все свои силы выполнению материнских функций или же реализовываться в профессии, вести активный образ

жизни? Как соединить обе эти функции, не истощившись полностью и не впад в депрессию?

Женщины, которые выбирают стать матерями в ущерб карьере, страдают ощущением собственной неполноценности и не чувствуют себя признанными, оцененными по достоинству мужем, ближайшим окружением и т.п. Социум их подспудно приписывает к неудачницам, сидящим на шее у мужа и нежелающим ничем заниматься, кроме детей. Женщины, решившиеся строить карьеру, страдают от невозможности познать радость материнства, ведь они не могут отказаться от реализации, заработка денег. Социум их считает откровенно несчастными. Тем же, кто пытается быть одновременно успешным во всех областях жизни, часто приходится выходить на работу сразу после родов или через очень небольшой срок. Тогда внутриличностный кризис становится еще сильнее, и женщина – успешный работник часто чувствует себя плохой матерью.

Эти переживания матери, ее внутренний конфликт, не могут бесследно пройти для ребенка. Он чувствует недостаток материнского внимания, ведь даже кормя ребенка или укладывая его спать, мама пытается неосознанно решить свою проблему: стать одновременно и прекрасной матерью и успешным работником, оставаясь при этом хорошей женой.

Ни для кого не секрет, что в настоящее время количество детей гиперактивных, нездоровых, требующих к себе особого ухода и внимания становится все больше и больше. Так дети «кричат нам» о крайней необходимости дополнить материнскую любовь.

В древнем обществе такой проблемы не было. Материнство по праву считалось одной из важнейших функций женщины. Матери почитались, восхвалялись и обеспечивались всем необходимым для хорошего самочувствия. Такая мать могла себя полностью посвятить ребенку, оставшись для мира «успешным человеком» и избежав собственного внутреннего штампа «я деградирую». Тогда у нее хватало сил, чтобы не только ребенка накормить, выгулять, переодеть и спать положить. Она могла себе позволить и в этой сфере проявить творчество. Именно поэтому до наших дней дошло такое огромное количество колыбельных песен несмотря на то, что современные мамы их практически не поют своим детям!

Плюсы арт-терапии в работе с детскими травмами и дефицитарными областями личности.

Сознание ребенка устроено несколько иным образом, чем у взрослого человека. Оно оперирует смыслами символов, ритмов, образов, интонаций, жестов. Сознанию понятен ритм материнского сердца, темп движения матери во время беременности. Это самые ресурсные ощущения для ребенка.

Рождаясь и развиваясь, ребенок сталкивается с большим количеством неизведанного, непонятого и зачастую травматического в мире. Он постоянно нуждается в ощущении безопасности, стабильности и защиты. Сказать ему «я тебя люблю и защищаю» невозможно, а вот передать, воссоздать эти желаемые ощущения с помощью понятного ему языка – можно. И это процесс творческий. Так находится место для колыбельных, которые мама поет ребенку 2 раза в день!!!

«Возвращаясь» в работе со взрослыми клиентами в мир детства бесполезно разговаривать с ними логическим языком. Они и так понимают, что мама их любила и не могла поступить иначе, чем так, как поступила. Но все равно у взрослого человека остается потребность на уровне тела восстановить ощущение собственной безопасности и восполнить дефицит безусловной материнской любви. Тут на помощь приходит арт-терапия.

Колыбельные песни – это продукт народного творчества. В процессе соприкосновения с таким архаичным видом творчества, как колыбельная песня, можно не только помочь клиенту лучше понять процесс своего развития, но и активизировать психологические механизмы, которые обеспечивают преодоление кризисных состояний, связанных с процессом развития. Помочь изменить детские программы жизни на более ему подходящие, осознанные установки, тем самым помочь совершить клиенту желаемые изменения в жизни. А поскольку сам процесс изменения жизни – процесс творческий, то именно поэтому арт-терапия очень хорошо помогает в вопросах восполнения дефицита материнской любви, без которой процесс перемен становится непреодолимо трудным.

Особенности применения колыбельных песен в работе с детскими травмами

Колыбельная песня – один из древнейших жанров фольклора. Обычно это мелодия или песня, напеваемая людьми для успокоивания и засыпания. Славянское значение слова «колыбельная» восходит к глаголам «колыбать», «качать», «колебать». Колыбельные песни – это

истории со сказочным сюжетом, зачастую спетые или рассказанные как сказка у колыбели ребенка перед сном.

В основном колыбельную поёт мать своему ребенку, но она может петься родными для больного и в прочих случаях. Зачастую в сюжеты баюкающих песенок закладывались идеи защиты детской души, в них зашифровывался оберегающий смысл. В народных колыбельных песнях большую роль играет размеренный, монотонный ритм. Ведущей темой колыбельных является ничем не нарушаемый покой и гармония мира.

Произведения народного творчества являются своеобразным инструментом настройки генетической памяти, позволяющей впоследствии индивидууму быть успешным в социуме и счастливым. Наши предки хорошо понимали огромное значение детского возраста и максимально использовали его возможности для закладки фундаментальных основ знаний об окружающем мире, активной роли человека в нем. В колыбельных содержатся для их слушателя психологические и бытовые заговоры на крепкое здоровье, красоту, ум, счастливую судьбу. Каждому младенцу колыбельная причиталась своя – ее сразу после рождения сочиняла мать. И эта песня всю жизнь оставалась его оберегом.

Можно смело сказать, что колыбельные песни являются универсальным терапевтическим средством. Доказано, что ребенок в утробе матери воспринимает музыку, речь, интонации голоса. Новорожденный, слушая песенки, которые мама пела ему, узнает их и успокаивается, быстрее начинает реагировать на мамин голос и издавать в ответ мелодичные звуки.

В колыбельных песнях мама выстраивает окружающий мир вокруг ребенка, как бы противопоставляя всем опасностям внешнего мира теплоту и защищенность дома. Нежность, ласку, сердечность, задушевность, покой несут эти песни, они снимают излишнюю тревожность, возбуждение. Дети, которые не знали колыбельных, вырастают более эгоистичными и злыми, они чаще подвержены разным психическим расстройствам.

Пение колыбельных способствует улучшению психического состояния самой женщины во время беременности – у нее уменьшаются проявления токсикоза, легче протекает беременность, происходит замедление ритма сердечных сокращений, давление приходит в норму, к ребенку поступает большее количество кислорода. В дальнейшем у

мам улучшается лактация, идет установление более близких отношений с детьми; недоношенные младенцы быстрее набираются сил.

Взрослый человек, слушая колыбельные и убаюкиваясь, так же попадает в некое измененное состояние сознания, которому характерно спокойствие, уверенность в стабильности и безопасности мира, состояние гармонии с самим собой и миром. Вместе с колыбельной песней он попадает в мир, где его любят, оберегают и лелеют, восполняя тем самым детский дефицит безусловной материнской любви и создавая внутри личности надежный фундамент для успешной самореализации в жизни. Он обретает «внутреннюю точку опоры», вечный источник поддержки и принятия самого себя.

Специалисты прямо рекомендуют петь колыбельные детям-сиротам, детям, у которых перинатальная энцефалопатия (нарушение функции или структур головного мозга), нарушены ритмы дыхания, имеется брадикардия (уменьшение частоты сердечных сокращений), нарушением моторики кишечника. Также доказано, что отличное профилактическое средство против двигательных и речевых расстройств (заикание, тики, нарушения координации, моторные стереотипы) – уникальная ритмика колыбельных песен. Они могут служить как замечательное профилактическое средство.

Колыбельная песня – это магия. Влиянием пения колыбельных на детей определяются самые сильные эмоции и чувства, такие как ласка, любовь, забота. Они рождаются в душах поющих и слушающих колыбельную.

Описание методики.

Участники мастер-класса познакомятся с наиболее гармоничной моделью семьи и структурой внутренней семьи, позволяющей даже во взрослом состоянии восполнить дефицит материнской любви. Затем узнают о разных видах колыбельных песен и смогут с помощью колыбельных песен «перепрограммировать свою жизнь», пережить опыт воспитания «совершенными, любящими родителями».

Каждый из участников сможет ощутить на себе позитивную силу материнских слов, побыть в роли благословляющей баюкающей матери, участвующей в программировании судьбы своего ребенка, побыть в роли сильного зрелого отца, обеспечивающего своей семье достаточный уровень защиты и заботы.

Работа с колыбельными позволяет:

1. познакомятся со своими внутренними Отцовскими и Материнскими фигурами, осознать детские обиды на родителей;

2. осознать и изменить характер отношений между своими внутренними частями, получить «разрешение» от родителей быть счастливыми, любимыми, успешными;

3. осознать взаимосвязь между внутренними процессами и их проекцией в жизни (тем, как допытывание себя безусловной любовью открывает в жизни неистощимый источник необходимых для успеха и счастья ресурсов);

4. гармонизировать свое состояние;

5. найти равновесие между внутренними Отцовской, Материнской и детской частями личности.

В результате мастер-класса участники гармонизируют свое состояние, найдут новый способ построения взаимоотношений с партнерами в жизни, освоят основные принципы работы с детскими травмами при помощи колыбельных.

Литература

1. Пономарева В. Как баюкали малышей наши предки. – Электронне джерело. Режим доступа: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-30716/>
2. Ситтель М. Влияние пения колыбельных на детей. – Электронне джерело. Режим доступа: <http://www.allwomens.ru/9745-vliyanie-peniya-kolybelnyx-na-detej.html>

«ФАНТАЗИЙНЫЙ ЦВЕТОК»: СОЗДАНИЕ УКРАШЕНИЯ ИЗ ШЕРСТИ В ТЕХНИКЕ МОКРОГО ВАЛЯНИЯ

*Сахарова Татьяна,
фэлт-мэйкер (Черкассы)*

Мокрое валяние – это разновидность валяния. Техника мокрого валяния позволяет изготавливать большие плоские полотна войлока. **Мокрое валяние названо так, потому что для сваливания волокон шерсти используется вода, а точнее – мыльный раствор.** Возникло мокрое валяние, или валяние руками, в странах, где были одомашнены овцы и козы. Существует легенда о возникновении мокрого валяния, отсылающая нас в библейские времена. Она гласит, что на Ноевом ковчеге среди прочих животных были овцы, которыми приходилось жить в очень тесных помещениях. Шерсть овец падала на пол, пропитывалась влагой, а они еще и топтались по ней копытами. Когда Потоп окончился, и овцы покинули ковчег, на полу остался первый валя-

ный ковер [1]. Для мокрого валяния много не нужно: шерсть, вода, мыло и руки (недаром оно еще называется валянием руками).

Шерсть для мокрого валяния именно цветов чаще используется тонкая или полутонкая. Мыльный раствор для мокрого валяния делается так: брусок мыла натирается на крупной терке и заливается двумя литрами кипятка. Затем он перемешивается, чтобы мыло полностью растворилось, настаивается около двух часов до загустения, и потом его можно использовать. Для мокрого валяния подходит и готовое жидкое мыло.

При валянии шерсть дает усадку на 20 %, а то и больше.

Техника мокрого валяния очень проста: нужно всего лишь тереть полотно руками в разных направлениях, но отслеживая, чтобы шерсть постоянно была пропитана достаточным количеством мыльного раствора.

Способы раскладки шерсти [2]:

- Если волокна раскладывать только вдоль, то и усаживаться наш войлок будет вдоль.
- Если только поперек – то усадка больше будет поперек.
- Если раскладывать волокна крест-накрест в два слоя друг на друга (один слой вдоль, второй – поперек), то усадка происходит будет примерно равномерно в обоих направлениях.
- Для создания выпуклостей (например, в районе груди на женской кофточке), то нужно раскладывать волокна кругом.
- Для валяния цветков раскладка радиальная – как лучи солнышка. Но можно комбинировать все способы раскладки и использовать их в разных пропорциях.

Говорят, в мокром валянии есть золотое правило ста раз – если прогладить каждый участок полотна сто раз, то шерсть свалется [1]. Проверить готовность войлока можно, аккуратно потянув шерсть вверх. Если изделие свалилось, то отделяться будут отдельные полоски, а не целые пряди. Готовое полотно, выполненное в технике мокрого валяния, можно использовать в качестве коврика, панно, шали или шарфика, или же раскраивать на одежду. Мокрое валяние – простая техника, которая позволяет создавать отличные вещи из войлока.

На мастер-классе будет предложено создание фантазийного цветка с целью овладения техникой мокрого валяния и терапевтической целью.

Для создания цветка можно использовать разные цвета, варьировать плотность валяния, текстуру: цветок может быть гибким, мягким, напоминающим легкую вуаль или плотным с точными, резко очерченными краями.

Цветок может стать очень ресурсной вещью, он может отражать состояние человека в момент его создания или стать отражением того состояния, к которому человек стремится.

В мокром валянии задействована телесность человека, а именно мелкая моторика рук, связанных со всем телом человека. Включение кисти руки позволяет лучше ощущать свое тело.

Сами созданные цветы могут стать источником познания себя: на что похожи, как откликаются, какие ассоциации и воспоминания будят, как цветок можно назвать, какие чувства он вызывает..

Литература

1. Мокрое валяние. – Электронне джерело. Режим доступу: <http://stranasovetov.com/hobbies/rukodelie/3212-wet-felting.html>
2. Мокрое валяние. – Электронне джерело. Режим доступу: <http://airvif.ewnc.org/blog/mokroe-valyanie>

«СТЫД, КОТОРЫМ Я УПРАВЛЯЮ С ДОСТОИНСТВОМ»: МУЛЬТИМОДАЛЬНЫЙ ПОДХОД В РАБОТЕ С ЭМОЦИЯМИ

Скибицкая Юлия,

психолог, арт-терапевт,

член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

Психотерапевтическая работа всегда предполагает взаимодействие терапевта с эмоциями в разной степени их интенсивности – как с эмоциями клиентов, так и со своими собственными. Практический опыт зачастую демонстрирует недостаточность умения ощущать, осознавать эмоциональные реакции и их проявления. Важную поддержку в психотерапевтическом процессе и в любой жизненной ситуации обеспечивает владение навыками **контейнирования** эмоций и их выражения. Быть со своими эмоциональными реакциями, владеть этими переживаниями, сохраняя ощущение себя, сохраняя ощущение **собственного достоинства** вместо того, чтобы диссоциировать, найти способ «убежать» – это о том, как мы умеем находить баланс между контейнированием и выражением эмоций, что обычно принято называть **управлением эмоциями**.

Управление эмоциями создает возможность переключать интенсивность переживаемых эмоций в зависимости от ситуации и от того, в каком ментальном состоянии мы находимся. Это позволяет лучше оставаться в контакте с собой и другими, не создавать изоляции, сохранять присутствие «здесь и теперь», что особенно важно в отношении таких сильных эмоций, как гнев, стыд, страх.

Цель мастер-класса: исследовать возможность создания собственного «*контейнера эмоций*» на примере работы со стыдом.

Для противостояния стыду люди используют разные защитные механизмы, прежде всего отрицание и подавление. На психологическом уровне активация стыда обычно вызвана столкновением с ситуацией, обстоятельства которой выставляют на всеобщее обозрение «ущербность» личности или некоторых аспектов «Я» и привлекают к ним внимание. Стыд обнажает «Я», делает прозрачными «границы Эго». Любое событие, спровоцировавшее чувство неуместной открытости, может послужить источником стыда.

Человек, переживающий стыд, может ощущать себя объектом презрения, оценивания, насмешки. Он чувствует себя униженным, беспомощным, маленьким, часто не способным ни воспринимать, ни думать, ни адекватно действовать. В стыде он осознает только те черты, которые кажутся ему в данный момент ничтожными, неприличными, чувствует свою общую несостоятельность и некомпетентность (Изард). Эриксон считает, что стыд предполагает также чувство неожиданной потери самоконтроля (Erikson). Человек теряет «присутствие духа» и уверенность в теле. Эти переживания связаны с ощущениями угрозы или потери чувства собственного достоинства.

Стыд – это не только про плохо, но это всегда про тяжело и неприятно. При этом мы не сможем навсегда избавиться от стыда. Эмоция стыда исполняет двойную функцию, и эволюционно стыд побуждал к приобретению правил социального взаимодействия.

Стыд вызывает обостренное внимание индивида к некоторым аспектам «Я», а значит, последующее осмысление ситуаций, вызвавших стыд, и собственных переживаний может быть импульсом к самосовершенствованию и развитию личностной идентичности. Важно научиться делать стыд «переносимым» для себя – физически, эмоционально и ментально, встретиться с ним и **принять себя с достоинством в своем стыде**.

На мастер-классе предполагается рассмотрение *бодинамической концепции* «контейнирования эмоций» в соответствии с теорией дифференциации инстинктов, эмоций и чувств.

Управление эмоциям, способность справляться с энергией эмоций с точки зрения бодинамики включает в себя осознание телесного пространства, сформированного определенными мышцами, создающими физический контейнер, телесные навыки регулирования энергетического уровня эмоций. Опыт активирования и взаимодействия с мышцами дает больше возможностей переживать эмоции различной интенсивности.

Участникам мастер-класса предлагается познакомиться с телесно-ориентированными упражнениями на осознание собственных вариантов взаимодействия с личным «пространством для стыда» и создание арт-терапевтического образа контейнера для этой эмоции. Такие эго-навыки способствуют более четкому представлению об имеющихся ресурсах и вариантах дальнейшего личностного развития.

Литература

1. *Изард К. Э.* Психология эмоций. – СПб. : Питер, 2007. – 464 с.
2. Телесная психотерапия. Бодинамика: [пер. с англ.] / Ред. сост. В.Б. Березкина-Орлова. – М. : АСТ, 2010. – 409 с.
3. *Erickson E.H.* Growth and crises of the healthy personality. – In: C. Kluckhohn, H.A.Murray (Eds.). Personality in nature, society and culture (2 ed., rev.). – New York: Knopf, 1956. – P. 185 – 225.

КОКТЕЙЛЬ ЖЕЛАНИЙ

Скнар Оксана,

*кандидат психологических наук, с.н.с. Института
социальной и политической психологии НАПН Украины,
член правления ВОО «Арт-терапевтическая Ассоциация» (Киев)*

Почему у одних людей мечты остаются только мечтами, а желания или планы могут так и остаться всего лишь планами, или же нереализованными фантазиями, тогда как у других – становятся реальностью, воплощенной в жизнь? Одна из возможных причин – низкая самооценка, а точнее – такой ее аспект, как негативное самоотношение, включающее непризнание своей ценности. Ведь ни для кого не секрет, что *самооценка влияет на то, что человек разрешает себе желать* и что позволяет себе иметь [2].

Известно, что самооценка – это оценка человеком самого себя, своих возможностей, качеств, и места среди других людей (Н. Пур-

нис). Самооценка включает знания о себе («Я-концепция») и отношение к себе («Я-образ») [1]. Если область знаний о себе – это скорее осознанные оценки, «... результаты анализа и прогноза, представления человека о последствиях своих действий» [1, с.111], то сфера внутренних эмоциональных самоотношений формируется преимущественно подсознательно, в раннем детстве и «...зависит от того, насколько удовлетворены первичные психологические потребности ребенка в любви, контроле и включении...» [1, с.111]. Итак, внутренние представления о себе – эмоционально окрашены; преобладание положительной или отрицательной палитры отношений к себе влияет на степень уверенности человека в себе. А что можно сделать уже сегодня для того, чтобы изменить мнение о себе, улучшить самооценку и зажить радостнее?

Чем выше самооценка, а точнее – осознание и принятие самоценности, чем позитивнее самоотношение, **тем больше позволяет себе человек хотеть**, тем больше у него ресурсов для «перевода» желания в намерение, которое, в свою очередь, является необходимым условием интенциональности, «подталкивающей» человека к действиям, реализации задуманного. В виде схемы сказанное можно представить так: внутренне разрешение желать → желание → намерение → факторы, связанные с возможностью осуществлять действия. И в итоге «получает» больше тот, кто больше хочет и больше действует.

Поэтому в арт-терапевтической работе, направленной на исследование, выявление и осознание области желаний личности (участников группы), отдельное внимание следует уделять, по нашему мнению, вопросу развития положительного самоотношения, принятия и признания собственного достоинства и самоценности.

Исходя из изложенного выше, предполагается организовать арт-терапевтическую работу на представляемом мастер-классе в 2 этапа:

1 этап – работа, способствующая развитию позитивного самоотношения, ощущению самоценности (ведет к позволению себе желать большего, чем обычно);

2 этап – исследование спектра собственных желаний, их актуализация и «воплощение» в виде «Коктейля желаний». Ведь известно, что осознание своих желаний – это первый шаг к их исполнению. Идеей, натолкнувшей на создание «Коктейля желаний», послужило упражнение, представленное к книге И. Шевцовой [3], которое было модифицировано нами под цели нашей работы и с учетом особенностей различных материалов, используемых в арт-терапевтическом процессе.

На мастер-классе каждый сможет создать свой неповторимый и уникальный «Коктейль желаний», наполнить его различными «ингредиентами», увидеть сочетания, из которых складываются желания в коктейль, понять, насколько они совместимы между собой, осознать актуальные и увидеть «подавленные» желания (то, чего хочется, но не могу себе в этом признаться) и т.д.

Арт-терапевтическая работа в таком подходе способствует развитию веры в себя, ощущению своих достоинств и возможностей, веры в то, что в каждом из нас есть потенциал для реализации желаний. Ведь начав их осуществлять, мы пускаем в свою жизнь радость, свободу, творчество, удовольствие, красоту, – и тогда счастливых людей становится намного больше!

Литература.

1. *Пурнис Н.Е.* Арт-терапия в развитии персонала / Н.Е. Пурнис. – Спб. : Речь, 2008. – 176 с.
2. *Пурнис Н.Е.* От Уставшей Женщины к Лучезарной: преобразование себя в зеркале арт-терапии / Н.Е. Пурнис. – Спб. : Речь, 2008. – 302 с.
3. *Шевцова И.В.* Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста / Ирина Шевцова. – Спб. : Речь, 2007. – 192 с.

«ПУТЬ В ТЫСЯЧУ ЛЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПЕРВОГО ШАГА»: РАБОТА С АССОЦИАТИВНЫМИ ФОТОГРАФИЯМИ

Стишенок Ирина,

*старший преподаватель кафедры Управления
и технологий образования Гомельского областного института
развития образования (Гомель, Беларусь)*

В образах природы – вижу себя!

Осознаю свои чувства и ощущения.

Обретаю силу и энергию.

Да, в трудной для себя ситуации каждый человек может получить ресурс от природы: побыть у реки или озера, пройтись по парку или лесу и зарядиться ее чистой энергией. Но такая возможность по разным причинам у человека появляется не всегда. Как сделать, чтобы ресурсы природы были доступными тогда, когда они необходимы?

Одним из способов решения этого вопроса являются ассоциативные фотографии.

Являясь практическим психологом, преподавателем и консультантом, я увлекаюсь фотографией, как хобби. Несколько лет назад мне посчастливилось познакомиться с ассоциативными или, как их еще называют, терапевтическими картам, принадлежащими к обширной семье инструментов для экспрессивной терапии.

Консультируя с помощью ассоциативных карт, я увидела, как они помогают в диагностике проблем клиентов и в работе с ними. Поэтому неудивительно, что вскоре захотела объединить свои интересы и увлечение в профессии. Появилась идея создания символических ассоциативных фотографий, которые, по сути, являются теми же картами, но не нарисованными, а составленными из фотографий.

Символы сопровождают человека с древнейших времен, в течение тысячелетий они позволяли скульпторам, художникам, ремесленникам передавать глубочайшие мысли о человеческой жизни и природе. Сегодня многие символы приняты на вооружение психологией, так как отражают глубины человеческого сознания и подсознания.

Значения символов могут быть неожиданны, но чаще они очевидны, так как основаны на некоем качестве, изначально присущем этим предметам или существам: скала – стойкость, лев – храбрость. Хорошо знакомые каждому человеку объекты земного мира – горы, леса, растения, животные, птицы – все являются символами. Они, как и сами люди, когда-то считались частью чего-то большего, чем реальная действительность, а их особенности считались выражением законов природы и моральных истин, присущих космическому порядку.

В разных культурах значение символов практически идентично, несмотря на пространственную удаленность стран и народов друг от друга. Символ в некотором роде проводник в недра нашего Я, в его сложную душевную организацию, где рядом могут соседствовать различные психические феномены, такие как возмущение или радость, чувство неудовлетворенности или страха; желанья – осознанные или скрытые в глубинах подсознания, откуда последнее отправляет свои, не поддающиеся истолкованию, зашифрованные послания.

Путешествие в мир символов открывает бесконечные горизонты для размышлений. В каждом символе заложен неиссякаемый источник знаний. Интерпретация символов, изображенных на ассоциативных фотографиях, – один из путей индивидуального подхода к решению жизненных проблем. Символы на них воспринимаются «интуитивно».

тивно». Они, как правило, многозначны – их значения могут проистекать из разных областей: психологии, морали, религии...

Ассоциативные фотографии можно использовать на любом этапе консультирования и психотерапии в целом. Они создают атмосферу безопасности и позволяют через символы, образы, ассоциации проявиться бессознательной части личности клиента, «подталкивают» его к откровенному разговору о себе и своих проблемах и помогают в очень сжатые сроки получить необходимый объем информации для качественной работы. Ассоциативные фотографии подходят для работы с клиентами практически всех возрастов и являются удобным инструментом для групповой и индивидуальной работы, который можно использовать со взрослыми и детьми.

Образы природы на фотографиях могут выступать в качестве «аккумуляторов», накапливая в себе значительную психическую энергию. Они также могут быть использованы для достижения трансформирующего эффекта.

В целом, работу с ассоциативными фотографиями можно отнести к одному из направлений арт-терапии – фототерапии, которая является методом психологии творчества и формой визуального искусства.

Под фототерапией понимается набор психотехник, связанных с лечебно-коррекционным применением фотографии, её использованием для решения психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности.

Для фототерапии характерно применение фотографии в качестве инструмента психотерапевтического взаимодействия между специалистом в области психологического здоровья (психотерапевтом, психологом) и клиентом.

Фототерапия может предполагать как работу с готовыми фотографиями, семейными альбомами, так и создание оригинальных авторских снимков. Основным содержанием фототерапии, таким образом, является создание и/или восприятие клиентом фотографических образов, дополняемое их интерпретацией, обсуждением и разными видами творческой деятельности: рисованием, письмом, составлением коллажей.

Символические ассоциативные фотографии используются для обращения к воображению, фантазии и потоку ассоциаций клиента, в работе с различными его эмоциональными состояниями. В процессе работы с ассоциативной фотографией каждый человек видит и интерпретирует увиденное на снимке по-своему: через призму своего жиз-

ненного опыта, психологических особенностей, ценностей, мотивов, отношений к себе и другим. Различные фотографии ассоциируются у него с определенными жизненными ситуациями и вызывают чувства, которые он переживал в конкретные моменты своей жизни. Рассматривая фотографии, связывая заложенные в них образы с реальными жизненными ситуациями, человек вновь переживает эти чувства и в процессе консультирования обсуждает их с психологом.

В терапевтическом контексте фотография применяется и в качестве механизма исцеляющего воздействия, так как ряд фотографий может быть очень ресурсным для человека: поработав со снимками, один может получить положительную энергию, второму может стать легче, а третьему спокойнее или радостнее. Так фотографии помогают человеку восстановиться, почувствовать себя лучше.

Ассоциативные фотографии можно использовать с целью обретения человеком чувства защищенности, радости, удовольствия, ощущения силы от взаимодействия с природными стихиями.

Конечно, развивающее и исцеляющее воздействие, связанное с восприятием образов, изображенных на фотографиях, может проявляться и в повседневной жизни людей. Однако в этих случаях можно говорить не столько о фототерапии, сколько о терапевтической фотографии. «Общаясь» с фотографиями, таким образом, человек как бы «лечит» себя сам.

Порой бывает трудно провести четкую грань между фототерапией и терапевтической фотографией. Некоторые специалисты в разные моменты работы с клиентами могут применять как фототерапию, так и терапевтическую фотографию. Последняя, например, может выступать одной из форм долговременной психосоциальной поддержки клиентов, уже завершивших курс психотерапии.

В заключение отметим, что ассоциативные фотографии дают большой простор для творческой работы и они совместимы с различными терапевтическими подходами.

Работая с бессознательной частью психики, фотографии оказывают глубинное терапевтическое воздействие на нее. В процессе терапевтической работы удастся найти «разрешающий образ» в виде разложенных по отношению друг к другу фотографий, в котором стоящие перед клиентом вопросы находят свое метафорическое решение. Этот образ запоминается клиентом, и он периодически к нему обращается. Во внутренней реальности клиента происходят сильные изменения, которые спустя некоторое время воплощаются в его реальной жизни.

Фотографії являються и прекрасной обратной связью для отслеживания динамики происходящих во внутреннем мире клиента изменений.

Важным достоинством ассоциативных фотографий является возможность при их использовании сокращать сроки терапии и при этом клиенту достигать осознания, переживания и решения проблемы.

Литература.

1. *Жюльен Н.* Словарь символов : Иллюстрированный справочник. – Екатеринбург : Урал LTD, 1999. – 500 с.
2. *Копытин А.* Техники портретной фотографии // Школьный психолог. – 2010. – № 4. – С. 11–13.
3. *Огненко Н.* Узнай себя в сказочных образах. – Спб. : Речь; Дом Огненко, 2010. – 152 с.
4. *Тресиддер Дж.* Словарь символов. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 448 с.

АВТОРСЬКА МЕТОДИКА «ТЕРАПІЯ РЕСУРСНОЮ КАЗКОЮ У СИСТЕМІ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН»

Тараріна Олена,

аспірант кафедри державної служби та управління Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, арт-терапевт, Президент ГО «Східноукраїнська асоціація арт-терапії» (Луганськ)

Вступ. З давніх часів казки були своєрідним інструментом навчання дітей і дорослих, можливість формування у світогляді особистості ідеальних моделей поведінки, відносин. Саме ці моделі повинні бути духовними орієнтирами на шляху формування взаємодій особистості зі світом та іншими людьми.

Обрана методика допоможе дослідити та сповнити ресурсом найцінніші родинні стосунки: між батьками та дітьми та між чоловіком та жінкою.

Цільова аудиторія. Методика буде цікава спеціалістам допомагаючих професій, практичним психологам, соціальним працівникам, педагогам та ін., а також тим, хто хоче підтримувати зворушливість у сімейних стосунках, довіру та відвертість.

Мета техніки: посилення особистісного ресурсу, підвищення самооцінки.

Завдання:

- повернення зворушливості відносин;
- сповнення стосунків нових можливостей;
- формування прийняття себе, цінності себе;

- зняття емоційної напруги, релаксація.

Інвентар: папір, ручка. **Тривалість роботи:** 60 хвилин. **Форми роботи:** парна, індивідуальна. **Вікові рамки застосування:** від 14 років.

Алгоритм роботи.

Вступ. Ресурсні казки являють собою модель ідеального життя людини і створюються з метою зняття психоемоційного напруження та розвитку особистісного ресурсу стосунків. Казки ілюструють ідеальні взаємини людей один з одним і з самим собою.

Основна частина.

- Алгоритм створення персональної ресурсної казки.
- Аутентична робота з дзеркалом.
- Створення сцілюючих переконань.
- Шерінг.

Висновки: ресурсна казкотерапія дає можливість актуалізувати впевненість клієнта в своїх знаннях, уміннях, стимулює підвищення самооцінки та базового рівня довіри до світу. Найголовніше – сприйняття персональної ресурсної казки зрушує механізми особистісного розвитку в бік прийняття відповідальності за відносини на себе та усвідомлення необхідності постійного фокусування уваги на довірі партнеру, здатності чути його потреби, зазначати свої.

«ЧАРІВНА КРАЇНА ПОЧУТТІВ». КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Титаренко Олена,

практичний психолог вищої категорії, керівник Центру профконсультації та практичної психології при Центрі трудової підготовки та професійної орієнтації молоді, арт-терапевт, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Мелітополь)

Майстер-клас буде присвячено актуальній у наш час проблемі корекції емоційної сфери дітей методами арт-терапії.

Як відомо, мова образотворчого мистецтва є мовою дітей та підлітків. Робота фантазії виявляється в візуальних образах і лише потім – у словах. Образотворча робота – безпечний та природний для дитини вид діяльності, «транзитний простір» (Р. Гудман, Д. Джонсон). Ще Л. Виготський вважав, що малювання є своєрідним оповіданням про свій розвиток і формування окремих систем психіки.

Діти та підлітки, порівняно з дорослими, більш спонтанні, але менш здатні до рефлексії своїх почуттів та поведінки. Художній метафоричний образ – це посередник між внутрішнім світом дитини та оточуючою реальністю. Через образи відбувається встановлення зв'язку з глибинно-психологічними та міфологічними пластами колективного несвідомого. Використання арт-терапевтичних методів розвиває схильність до аналізу продуктів власної творчості, рефлексії своїх психологічних особливостей. Арт-терапія відіграє значну роль у зміцненні ідентичності, розробці нових, більш відповідних логіці внутрішнього розвитку особистості й суспільства патернів поведінки.

Учасникам майстер-класу буде запропонована авторська програма «Моє чарівне королівство», метою якої є емоційний, інтелектуальний та особистісний розвиток школяра методами арт-терапії.

Робота буде спрямована на дослідження власної карти «Країни почуттів».

Досліджуючи «карту», ми дізнаємося, які почуття «живуть» у різних частинах тіла. Наприклад, почуття, «що живуть в голові», забарвлюють думки. Якщо в голові «живе» страх, напевно, здійснювати розумову діяльність буде непросто. В руках «живуть» почуття, що відчуваються в контактах з оточуючими. У ногах знаходяться почуття, які дають людині психологічну впевненість, або ж (якщо в ногах «оселилися» негативні почуття) людина має прагнення «заземлити», позбутися їх.

Подальша робота буде будуватися за «алгоритмом знайомства з жителем-почуттям». Вона спрямована на усвідомлення того, що почуття є жителями королівства, у якого є Король; Король символізує наше Я; всі жителі-почуття володіють Мірою.

Запропонована методика дає можливість розуміти себе, свої почуття, розвиває вміння виражати емоції вербально і невербально, а також навчає прийомам регуляції та саморегуляції.

СКАЗКОТЕРАПИЯ ДЕТСКИХ ПРОБЛЕМ (КОНСТРУИРОВАНИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ МЕТАФОРЫ)

Ткач Разида,

*научный руководитель Школы
терапевтической метафоры «Доктор Сказка» (Киев)*

В языкознании метафорой обозначают оборот речи, при котором один объект называют именем другого объекта или феномена на ос-

нове какой-либо аналогии, сходства, сравнения. К метафорам можно отнести пословицы, поговорки, анекдоты, басни, притчи, легенды, мифы, сказки. Метафоры широко используются в психологической науке и практике. С одной стороны, они служат методологической основой, формируя систему основных понятий во многих направлениях психотерапии. С другой стороны, метафоры являются эффективным методом психологической помощи.

По мнению психологов, важность работы с притчами, афоризмами, аллегорическими историями и рассказами определяется тем, что метафора воспринимается сразу на двух уровнях: сознательном (явный смысл метафоры, выраженный словами) и подсознательном (скрытый смысл, представленный сигналами, приходящими от органов чувств). В то время, когда сознание принимает буквальное содержание метафоры как вымышленное, подсознание все равно «верит» услышанному и задает нужную программу изменений в поведении, переструктурировании ценностей, взглядов и позиций.

Однако не всякая метафора является для клиента терапевтической и оказывает лечебное воздействие.

Для того чтобы скрытый смысл метафоры достиг цели и был принят бессознательным клиента, необходимо, чтобы сказка:

- имела определенную последовательность и заканчивалась позитивно как вознаграждение за все невзгоды и испытания. Метафора со счастливым концом воодушевляет клиента, улучшает его настроение и помогает обрести психологический ресурс;
- была в чем-то идентичной проблеме клиента (при этом не имела с ней прямого сходства), чтобы он смог погрузиться в метафорический мир и отождествить себя с персонажами и событиями придуманного мира;
- предлагала замещающий опыт (некую модель), услышав который и проведя его сквозь фильтры своих проблем, клиент смог увидеть возможности нового выбора;
- включала в себя внушения и переплетения предикатов основных репрезентативных систем (визуальной, аудиальной и кинестетической).

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
досвід становлення»
X Ювілейна Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Київ, 2013)**

ТВОРЧІ ЛАБОРАТОРІЇ

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА: ЦВЕТА ОТНОШЕНИЙ

Вознесенская Елена,

*кандидат психологических наук, старший научный сотрудник
Института социальной и политической психологии НАПН Украины,
президент ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация»*

Савинов Владимир,

*сотрудник Института социальной и политической психологии
НАПН Украины, геитальт-психотерапевт, руководитель Киевского
плейбек-театра “Déjà vu plus” и Украинской школы плейбек-театра,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Мы видим мир вокруг наполненным цветами, которые влияют на наше состояние, даже если мы этого не осознаем. Цвет, по выражению Л.Н. Волковой [3], *«тесно переплетен со всеми аспектами нашей жизни»*. Сложный комплекс явлений, объединенных простым словом «цвет», сопровождает нас повсеместно. Обыденное сознание определяет цвет как объективное свойство самих предметов, а способность человека видеть и различать цвета как *«само собой разумеющуюся, привычно-природно-врожденную способность»* [6]. Но в психологии до сих пор нет однозначного определения этого понятия. Н.В. Серов предлагает отличать понятие цвета как выражения определенного бессознательного (аффективно-эмоционального) состояния от проблемы цвета как символа, образованного сочетанием подсознательного восприятия и его сознательной трактовки [12].

У каждого из нас есть свои цветовые предпочтения и привязанности, зимой мы «скучаем» за зеленой травой (и ключевое слово здесь – название цвета – «зеленый»), отправившись в путешествие в джунгли, мы обнаружим, что обилие цветов приводит к избытку эмоций, к эмоциональному истощению, потребности «приглушить» буйство цвета вокруг нас.

Исследованиям воздействия цвета на состояние, настроение, эмоции человека уделено существенное внимание в научном психологическом пространстве. Так, исследования, проведенные российскими психологами В.Ф. Петренко и В.В. Кучеренко, подтверждают имеющуюся взаимосвязь между эмоциональными состояниями человека и выбором им определенных цветов в качестве предпочитаемых [8]. Как считает О.А. Орехова, *«эмоции тесно связаны с цветовой сенсорикой, этот факт дает возможность изучать эмоции, используя цвет»* [7].

В психологической литературе активно используются различные цветовые методики исследования эмоций: от повсеместно известного теста Люшера, исследованиями применения которого для разных групп занимался Б.А. Базыма, до Проективного теста личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» О.А. Ореховой.

Цветовая психодиагностика является эффективным и информативным средством в арсенале психодиагноста. Что в ней имеет большее значение – общезначимые для человека соответствия цветов эмоциональным состояниям или индивидуальные семантические связи – мы не беремся устанавливать в данной работе.

В любом случае, арт-терапия как метод исцеления человека с помощью искусства не могла обойти вниманием цвет. Цветотерапия основана на действии цвета на нервную систему человека и использует междисциплинарный язык, который вытекает из связи между цветом и эмоциями, а также из константности отношения между чувствами и цветом. Специалисты считают, что механизмы ряда болезней обусловлены нарушениям цветовой гармонии человека: перераздражением или недостатком определенных цветов. Каждый цвет имеет свои уникальные эффекты и может использоваться для терапии и восстановления баланса, а также для стимулирования более глубоких уровней сознания [3]. И.В. Гете указывал, что «цвет... оказывает известное действие на чувство зрения..., а через него и на душевное настроение... [4, § 758].

Клинические наблюдения цветового воздействия на человека, а также данные психологии цвета позволяют дать каждому цвету психофизические и психофизиологические характеристики: например, красный цвет действует возбуждающе, согревающе, он – активный, энергичный, проникающий, активизирует все функции организма; на короткое время увеличивает мускульное напряжение, повышает кровяное давление, ускоряет ритм дыхания; а желтый – тонизирующий, бодрящий, согревающий, увеличивающий мышечную активность, стимулирующий деятельность ЦНС и т.д. (см. [1, 12]).

Н.В. Серов указывает на возможность единого для всего человечества перцептивного цветового пространства. Например, практически все устойчивые словосочетания с цветообозначениями, описывающие душевное настроение, оказываются близкими по цвету в совершенно различных культурах западного мира (см. «зеленеть от тоски», «желтеть от зависти», «краснеть от стыда», «чернеть от горя» и т. п.)

[12]. Н.В. Серов полагает, что язык цвета как компонент знаковой семиотической системы родился до появления вербального языка. Восприятие цвета зависит от контекста: один и тот же цвет может резко менять значения в зависимости от оттенков, от цветоносителя и от условий его восприятия (вспомним резкое изменение к оранжевому цвету после событий 2004 года у всех участников – и сторонников, и противников определенной политической силы).

Если вернуться к природе цвета, следует указать, что *«цвет практически всегда, везде и во всем является выражением и не формы, а качества, качества нашего интеллекта»* [12]. Т. е. цвет, являясь «признаком» объектов внешнего мира, непосредственно связан с внутренними переживаниями человека. Во всех условиях изменение цвета выражает состояние человека. Н.В. Серов в своих исследованиях опирается на хроматизм – междисциплинарное изучение реального (фемининно-маскулинного) человека в реальной (социальной и/или светоцветовой) среде [13]. Он определяет цвет как адекватный инструмент изучения объективных психических закономерностей и процессов вслед за Гетте, Ван Гогом и В. Кандинским, для которых *«цвета сами по себе что-то выражают»*.

Исследование эмоционального отражения действительности позволяет также выявить семантику неосознаваемого воздействия цвета, которое по Юнгу, заключено в архетипах коллективного бессознательного, непосредственно влияющего на глубину эстетического восприятия мира в цвете. Однако индивидуальный личностный опыт также привносит свою, иногда более мощную, контекстуальную семантику цвета.

Итак, интерпретация цвета всегда должна учитывать два основных аспекта: психофизиологический (объективное влияние цвета на состояние человека); психологический (субъективное переживание цвета клиентом). Психологическое переживание цвета клиентом всегда неповторимое, оно связано с жизненной историей личности, опытом переживаний, культурной и половой идентичностью. В процессе работы с группой в первую очередь раскрываются индивидуально-психологические интерпретации, а при углублении анализа происходит поиск истоков переживаний цвета – погружение то ли в культурно-исторические, то ли в обще-психофизиологические семантические пространства.

В контексте тематики лаборатории особое внимание мы уделили исследованиям ***цветового восприятия и предпочтений в контексте взаимоотношений мужчины и женщины***. В данном случае нас интересует не выразительность цвета неких объектов действительности, а обозначения определенных свойств, качеств, понятий и/или идей.

Например, китайская философия определяет черный и белый цвета – как женственные – цвета женственной ИНЬ, а красный – как мужественный. Серый также наделяется символизмом мужского начала, интеллекта, сознания, выдержанности, ему отводится роль творческого подсознания мужчин, что соответствует незаметности настоящего, и сводится к умению опредметить, выразить вовне архетипические характеристики бессознания. В хроматизме показано, что мужчина практически всегда существует в сером [12].

Другие источники определяют красный как мужское, господствующее, царственное начало или мужественную зрелость, силу, энергию, решимость, триумф, радость, а зеленый – тоже мужской цвет – считается индифферентным, нейтральным. В целом, светлые, яркие цвета выражают активность, созидание, сопротивление, бодрость, жизненность, а темные – пассивность, уступчивость. Так синий выражает кротость, тишину, женское начало. По сравнению с мужским подсознанием, на взгляд Н.В. Серова, женское бессознательное всегда было более эмоционально [там же] (вспомним, что синий – цвет воды, которая символизирует бессознательное и эмоциональный мир личности).

Исследования природы цвета, взаимосвязи цвета с внутренними эмоциональными состояниями человека и психическими процессами привели нас к идее об устойчивости цветового воплощения различных видов семейных и партнерских отношений. Осознавая, как мы взаимодействуем с миром вокруг, как строим отношения с партнерами, склонны ли мы терять себя в отношениях, жить потребностями других, или наоборот, отношения для нас – это всегда противостояние, конфликт, из которого никто не выйдет победителем, мы получаем возможность выразить эти отношения в цветовых сочетаниях.

Работа с цветом позволяет каждому ответить на вопрос, как достичь диалога, построить действительно партнерские, равноправные отношения, определить, где граница между Я и не-Я, и где близость? Действительно ли «Синяя Женщина» и «Красный Мужчина» будут счастливы? А как чувствуют себя партнеры в отношениях «красный-красный» или «черный-белый»? Возникает ли новый, «третий» цвет? С

чего начинать работу над отношениями – с «коррекции» собственного цвета или цвета отношений? Возможно ли расширить свою «палитру»?

Лаборатория предполагает исследование цвета отношений, того, какую энергию мы несем друг другу, как мы используем нашу собственную палитру во взаимодействии с партнером. Это – попытка понять, что будет, если цвета этих энергий, эмоций, чувств смешать. Это возможность эксперимента в понимании И.А. Грабской [5], игры со своей, казалось бы, однозначной цветовой позицией.

Мультимодальный подход в арт-терапии, предполагающий интеграцию работы с различными творческими модальностями, способствовал построению лаборатории на основе техник драматерапии и плейбек-театра [2, 10].

Таким образом, в рамках работы лаборатории предполагается **исследование темы взаимоотношений современных мужчины и женщины** через цветовую палитру эмоций в следующих формах: взаимодействие в парах, работа с чувствами, драматизация ситуаций и отношений, разыгрывание личных историй отношений с определенными цветами. Лаборатория будет не только тематически исследовательским, но и индивидуально-терапевтическим пространством, поскольку у участников будет возможность в безопасных условиях поделиться личным опытом отношений, отреагировать чувства и проанализировать собственную палитру эмоций в «мягких» ассоциациях – метафорах цвета.

Результатами работы могут стать: осознание собственных паттернов построения отношений с партнером, повышение адекватности полоролевой идентичности и зрелости мужской и женской структур личности участников; развитие рефлексии и расширение возможностей взаимодействия с противоположным полом. Это исследование личных отношений любви – диалога, слияния или противостояния.

Литература

13. *Базыма Б.А.* Цвет и психика : монография / Б. А. Базыма. – Х. : Изд-во ХГАК, 2001. – 172 с.
14. *Вознесенська О.Л., Савінов В.В.* Тело в театре или Театр тела / О.Л. Вознесенська, В.В. Савінов // Простір арт-терапії: витоки натхнення: матер. VIII міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Київ, 24–26 лютого 2011 р.) / за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдюнової та ін. – К. : Золоті ворота, 2011. – 121 с. – С. 84–91.

15. *Волкова Л.М.* Взаимодействие с цветом // Волкова Людмила / Простір арт-терапії: структура, хаос, стихія: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, Київський міський Будинок вчителя, Інститут соціальної та політичної психології АПН України, НПУ ім. М.П. Драгоманова, 26–28 лютого 2009 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдюнової та ін. – К. : Міленіум, 2009. – 132 с.
16. *Гете И. В.* К учению о цвете. Хроматика. Избранные сочинения по естествознанию. – М., 1957. – С. 300–340.
17. *Грабская И. А.* У меня есть история... / И. А. Грабская // Психодрама и современная психотерапия. – 2011. – № 1–2. – 120 с. – С. 95–102.
18. *Исаев А.А.* Феномен цвета в контексте бытия человека : опыт философского анализа : дис. ... канд. филос. наук / А.А. Исаев. – Магнитогорск, 2006. – 139 с.
19. *Орехова О.А.* Цветовая диагностика эмоций ребенка / О.А. Орехова. – СПб. : Изд-во «Речь», 2006. – 112 с.
20. *Петренко В.Ф., Кучеренко В.В.* Взаимосвязь эмоций и цвета // Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. / Вестн. Моск. ун-та. – Сер.14, Психология. – 1988. – № 3. – С. 70–82.
21. *Савінов В. В.* Інтерактивний психологічний театр як засіб профілактики та подолання стресових ситуацій / В. В. Савінов // Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т.М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2011. – 272 с. – С. 189–208.
22. *Салас Джо.* Играем реальную жизнь в Плейбек-театре / Дж. Салас; пер. с англ. М.Ю. Кривченко. – М. : Когито-Центр, 2009. – 160 с.
23. *Серов Н.В.* Хроматизм мифа / Н.В. Серов. – Л. : Васильевский остров, 1990. – 351 с.
24. *Серов Н.В.* Эстетика цвета. Методологические аспекты хроматизма. – СПб. : ФПБ – ТОО «БИОНТ», 1997. – 64 с.
25. Хроматизм / Википедия. – Електронне джерело. Режим доступу: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Хроматизм>.

ВИЙТИ ЗА МЕЖИ

Голубєва Олена,

*психолог, арт-терапевт, керівник студії «Червоний собака»,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Від самого народження кінематографу виділилося дві глобальні тенденції його розвитку. Це, так звані мистецтвознавцями кіно, лінія Люм'єрів та лінія Мел'єса, або «інтелектуальний» та «видовищний»

кінематограф [1]. Прагнення видовищності та втілення на екрані фантастичного світу сьогодні втілене у розвинутій індустрії спецефектів. Складно собі уявити, що неможливо втілити у сучасному екрані.

Спецефекти стали невід'ємним елементом сучасного кінематографа. Являючи собою сукупність технічних засобів і прийомів, вони поряд з монтажем, звуком і кольором склали той інструментарій, яким оперують кінематографісти. Традиційно будучи атрибутом «легкого» жанру в кіно (казки, фантастика), з розвитком комп'ютерної графіки вони не лише продовжили цю тенденцію, а й позначили появу нового напрямку в кіномистецтві. Безмежне розширення можливостей спецефектів поставило перед кінематографістами складні філософські та творчі проблеми [2].

Анімація, яка як мистецтво з'явилась на два десятиріччя раніше класичного кінематографу, зробила неабиякий внесок у сучасну екранну реальність. Принципово інакша організація виробничого процесу, а саме покadroва зйомка, розширила межі для експерименту. Саме прагнення вийти за межі реальності будемо вважати підставою для мотивації пошуку нових форм та технік створення екранного образу.

Однією з технік, яка була знайдена під час експериментів стала **пiксiляцiя** (від англ. *pixilated* – дивний, п'яний). Першість знаходу віддають Норману Макларену, який експериментував у багатьох техніках, зокрема і в цій. Проте питання не в техніці, а у створенні та втіленні образу, в якому був би доцільно використаний той чи інший технічний прийом. Найбільш відомою та класичною роботою у цьому напрямку є фільм Макларена «Сусіди» [3].

Піксiляцiя – особлива технiка анімацiї, за допомогою якої на екрані без спецефектів та комп'ютерної графіки можна створити неможливе – літати, рухати поглядом предмети та багато іншого. Піксiляцiю часто використовують при створенні музичних кліпів та реклами, як приклад можна навести роботи Мішеля Гондрі або PES'а [4].

Уявіть собі лялькову анімацію. А тепер уявіть, що замість ляльок – живі люди, які рухаються і живуть за законами і логікою анімації.

У досвіді використання методу піксiляцiї у якості арт-терапевтичної техніки можна виділити кілька аспектів:

- **реальне** усвідомлення власного тіла та його можливостей/обмежень;

- актуалізація власних прагнень, які ми пов'язуємо з мотивацією «виходу за межі» (отже кожна дитина фантазувала, що вона може літати, шезати та перетворюватись на щось інше);

- **віртуальне** втілення прагнень в екранному образі – відчуження власних переживань.

Умовно створення анімації в техніці піксіляції можна поділити на 3 етапи:

1. **Задум.** З точки зору класичного виробничого етапу задуму, психологічна робота полягає в актуалізації почуттів власного тіла та фізичного навколишнього світу – як можливостей, так і обмежень.

2. **Реалізація задуму.** В техніці піксіляції на цьому етапі важлива здатність людини не лише усвідомити власні рухи та розгорнути їх до «статичних» картинок-кадрів, а і розуміння спрощеності, умовності та перебільшення анімаційного руху, коли кожен окремий елемент не схожий на цілісний образ. Саме анімація (як акторська гра авторів фільму) вимагає повної розкутості та рухове звільнення. У процесі цього етапу відбувається також дослідження «заборонених» рухів.

3. **Контакт із глядачем** — одна з найважливіших особливостей кіно. У будь-якому разі кіно робиться для глядача. Справа в тому, що коли автори втілили образи, в процесі відчуження власних переживань, екранний образ починає жити своїм життям. І в цьому сенсі навіть сам автор є для нього глядачем. У застосуванні анімації як арт-терапевтичного методу можна зазначити, що процес завершується у повноцінному контакті із глядачем; співставленні власних почуттів, передачі задуму тощо.

Література

1. Первый век кино: Энциклопедия. – М. : Изд-во «Локид», 1996.
2. *Рокотов В.* Голливуд. От «Унесенных ветром» до «Титаника». – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 416 с.
3. *Norman McLaren.* Neighbours. – [Електронне джерело]. – режим доступу: <http://www.youtube.com/watch?v=4YAYGi8rQag>
4. Електронне джерело. Режим доступу: <http://www.youtube.com/user/pesfilm>

МОТИВЫ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНОМ РАССМОТРЕНИИ ПРОИЗВЕДЕНИЙ СКУЛЬПТУРЫ

Ещенко Наталья

*член правления ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация»,
преподаватель учебного центра «Метаформ» (Киев),*

Волкова Людмила,

*старший преподаватель Киевского университета им. Б.Гринченко,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Открытие в XIX веке биогенетического закона (отдельный организм повторяет в своем развитии эволюцию вида) повлияло также на социально-гуманитарные науки. К началу XX века идея о том, что отдельный человек в своем личностном развитии проходит те же этапы, что и человечество в целом, стало общим местом психологии и культурологии.

Хотя на сегодня эта точка зрения не считается полностью обоснованной и не рассматривается как «закон» в точном понимании этого слова (как, кстати, и биогенетический закон в биологии), тем не менее параллели очевидны, и наблюдаемые закономерности могут быть использованы в практическом сопровождении личностного развития. Многие современные педагогические школы в той или иной форме опираются на эту концепцию – от вальдорфской педагогики Р. Штайнера до «школы диалога культур» В. Библера.

Мы можем рассмотреть аспекты применения этих закономерностей в работе арт-терапевта на примере наблюдения исторического развития скульптуры. Скульптура как вид искусства обладает следующей важной особенностью. В восприятии скульптуры принимает активное участие «моторное чувство» человека, со-переживание наблюдателем пластических жестов фигуры через со-чувственное восприятие позволяет воздействовать не только на сознание, но проникать вплоть до физического самоощущения человека.

Работа лаборатории позволит участникам познакомиться с методом качественного рассмотрения становления скульптуры как отражения развития отношения к образу человека вследствие эволюции сознания.

К наблюдению будут представлены примеры произведений пластического искусства, характерные для значимых периодов в истории культуры:

- Триада Менкаура (Древний Египет);
- «Дорифор» Поликлета (Древняя Греция);
- «Октавиан Август» (Древний Рим);
- «Эккхарт и Ута» (Средние века);
- «Давид» Микелянжело (Возрождение);
- «Ангел с губкой» Бернини (Барокко);
- «Амур и Психея» Кановы (классицизм-роккоко);
- «Иоанн Креститель» Родена (импрессионизм);
- «Женщина, расчесывающая волосы» Архипенко (авангард).

Используются такие формы работы:

- совместное рассматривание репродукции с выявлением и фиксацией характерных особенностей;
- воспроизведение позы и жеста скульптуры с самонаблюдением моторных ощущений;
- зарисовки с выявлением особенности пластики;
- качественный анализ произведения;
- систематизация наблюдений, формирование качественных комплексов;
- саморефлексия и обсуждение в группе.

В завершение будут представлены примеры из опыта использования данной методики в практике авторов, рассмотрены методологические аспекты проделанной работы для использования в собственной арт-терапевтической практике участников.

ОЖИДАНИЕ, ОЩУЩЕНИЕ, ОТНОШЕНИЕ

Мова Людмила,

*к. психол. н., доц. кафедри сучасної хореографії КНУКиІ,
руководитель Центра психологии движения и творческого самовыражения
«Malima&Takete», руководитель танцевально-двигательного направления,
член правления ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Что влияет на способность человека быть честным по отношению к себе? На наш взгляд, это безусловное принятие себя, и, соответственно, безусловное принятие других. Достаточно просто, в этом и сложность. Так как основной массе людей кажется, что это неправильно, когда не надо напрягаться, прилагать немыслимые усилия, делая их видимыми для других, а себя – делая значимым.

Это не значит, что вовсе ничего не надо делать. Есть смысл использовать возможность действовать проще, легче, не сравнивая себя с другими, не думая о том, как будет правильно и хорошо для всех, а учитывая свою зону комфорта. Часто участники говорят о том, что это эгоизм. Но легкая степень эгоизма, на наш взгляд, соизмерима с инстинктом самосохранения. А желание быть хорошим для всех – в нашей картине мира выглядит утопично. Важно позволять себе быть, слышать и принимать свою внутреннюю необходимость.

Момент доверия к себе, своему выбору очень важен. Но моменту доверия предшествует момент осознанности. Часто человек не замечает, что для него является автоматическим действием, привычным паттерном реагирования: важно контролировать любую ситуацию, видеть в зеркале как я выгляжу, ориентироваться на то, как оценивают другие. Требуется время, чтобы произошли перемены. Лишь тогда глаза во время движения станут приоткрываться реже (если танец или движение закрытыми глазами), возможность настаивать или хотя бы предлагать свои истории, говорить «нет» или «да» в соответствии со своими внутренними ощущениями станут обычной реакцией на различные ситуации.

Часто, будучи даже в большом просторном зале (200 кв. м), участники группы из 8-12 человек умудряются постоянно сталкиваться друг с другом, работая с закрытыми глазами. Что это: неосознанная необходимость подтверждения того, что в пространстве ты не один, и неосознанный поиск других в пространстве? А может быть, другие притягивают меня?

Столкновения прекращаются тогда, когда появляется необходимость делать свой выбор четко и ясно без боязни столкнуться с кем-либо, не заботясь о тех людях, которые двигаются в пространстве рядом, просто учитывая, что они есть.

Интересно, что во время обратной связи часто можно услышать: есть ощущение, что ты один в пространстве и больше никого нет. И даже если в этот момент в зале было человек 25 (а метраж зала до 70 кв. м), я ни с кем не встретился. Почему это происходит?

Иногда мы просим взять внутренней установкой желание встретить кого-либо из участников группы в пространстве зала. Тогда обратная связь бывает двух видов: хотел, но никого не встретил, странно... (Возникает встречный вопрос: действительно этого хотелось, и есть ли реальная готовность к этой встрече?) Или же: на кого-то

наталкивался, кого-то рядом чувствовал, а встреч не произошло. И на вопрос, а каких встреч и с кем ждали, как правило, ответ отсутствует и комментарии о том, что люди встречались на пути, удивляет. Да, действительно люди вокруг были, и какие-то касания были... Чего же тогда, я реально хочу и кого хочу встретить. Почему я не «встречаю» тех, кто «встречается»? Каковы мои ожидания касательно этих встреч? Кто оказывается моим партнером, чего я от него жду? Каковы характеристики моего идеального партнера? И могу ли я позволить себе почувствовать, понять, принять или дать то, чего ждут от меня?

Кебас Ольга,

*зав. отд. современного танца КМУАТ им. Сергя Лифаря,
руководитель творческих и образовательных проектов Центра психологии
движения и творческого самовыражения «Maluma&Takete» (Киев)*

Ожидание – для многих важный компонент процесса любой деятельности, который может иметь различную временную характеристику, исчисляемую секундами или часами. Одни определяют момент ожидания обратной связи как обязательный промежуточный этап перед своим следующим действием, другие – спешат занять себя любой деятельностью, чтобы приглушить свои сомнения, опасения, неуверенность...

Состояние ожидания всегда проявляется как в ментальном, так эмоциональном и физическом планах.

Глагол «ожидать» означает пребывание в неизменном состоянии с расчетом на наступление какого-либо события. Неизменное состояние возможно с точки зрения производства каких-либо действий. Но может ли быть неизменным внутреннее состояние ожидающего человека? Что происходит с момента определения желания, постановки цели и до ее реализации?

В процессе постановки цели человек определяет наиболее важные для себя критерии ее достижения и, как само собой разумеющееся, предполагает эмоциональное и душевное удовлетворение результатом своей работы.

Время ожидания наполняется мыслями о возможных результатах, их последствиях, сомнениями, обращениями к прошлому опыту. Хорошо, когда мысли в позитиве.

Ожидание может быть привычным механическим напряжением, создаваемым неосознанными рамками нашего жизненного опыта, а может быть открытым и принимающим полем для получения любого

ответа и дальнейшего развития. Чем больше заинтересованность в пределах своих сомнений и ограничений, тем больше растёт напряжение. Мышечные зажимы блокируют свободное дыхание, что, в свою очередь, еще более усиливает напряжение. Это может стать причиной стресса, а если полученный ответ не совпадает с ожиданиями, то и того хуже, привести к состоянию депрессии. Напряжение препятствует возможности воспринимать открыто действительность, быстро и гибко реагировать на изменения.

На лаборатории мы предлагаем в процессе игры отслеживать моменты ожидания, связанные с ними изменения в ощущениях, эмоциональном и физическом состояниях, и то, как это влияет на дальнейшее выстраивание отношений (самоотношение, межличностные, с миром).

ЗМІСТ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

Андрейчин С. Арт-методи в освітньому просторі: теорія і реальність	5
Борейчук І. Теоретичний аспект фототерапії	7
Бреусенко-Кузнєцов О. Фантастичне у літературі. Роздуми казко- терапевта	11
Вознесенська О. Арт-терапевтичний простір постмодерністського часу.	17
Волкова Л. Формування поведінкових компетенцій засобами арт- педагогіки	22
Глушакова О., Зіміна О. Вибір професії – це мудрість	24
Єгорушкіна К. Застосування арт-терапії у професійному самовиз- наченні майбутніх фахівців	27
Єщенко Н., Волкова Л. Історико-культурний розгляд творів мис- тцтва як інструмент арт-терапії	32
Заболотна Н. Робота психолога з агресивною енергією підлітків, що мають онкопатологію	36
Зіміна О., Глушакова О. Арт-терапевтична вітальня для педагогів.	40
Інжисєвська Л. Арт-техніка «колаж» у професійній підготовці май- бутніх психологів, які отримують другу вищу освіту	44
Коробанова О. Мотиваційні ресурси арт-терапевтичних методів при підготовці молоді до політичної участі	47
Костинська Н. Живопис у розвитку почуттів дитини	50
Лець О. Розвиток арт–терапевтичного художнього мислення у ді- тей молодшого шкільного віку	51
Литвин-Кіндратюк С. Психологія мистецтва і арт-терапія: аспек- ти теоретико-методологічної взаємодії	53
Мова Л. Арт-терапія, сучасний танок і можливість творити життя...	57
Найдьонова Л. Перспективи розвитку арт-терапії і медіаосвіти: закономірності становлення фахових спільнот	60
Наконечна О. Перспективи підготовки соціальних педагогів до використання арт-терапії у професійній діяльності	64
Нійоле Б. Розвиваюча арт-терапія, спрямована на заохочення кре- ативності дітей дошкільного віку	66
Обухова Н. Музичне мистецтво як терапевтична складова медіаосвіти...	70
Оксіна Н. Використання арт-терапії в роботі психолога ВНЗ	70

Папета О. Методи арт-терапії, спрямовані на гармонізацію душевного стану майбутньої мами і розвиток навичок спілкування з малюком. Використання коліскових в роботі з вагітними жінками	73
Плетка О. Прояви гендерної ідентичності у молоді при груповій роботі	78
Подгурська Н. Використання методів арт-терапії в роботі шкільного психолога	81
Подкоритова Л. Особливості застосування методики «Малювання дихання» у груповій та індивідуальній роботі	86
Савінов В. Нарис про плейбек-театр як засіб арт-терапії	90
Смотріцький А. Арт-терапевтичний аспект дозвілєво-танцювальної практики у соціально-психологічній адаптації мігрантів	92
Ставицька О. Казкотерапія у практиці психологічного консультування..	95
Стадник В. Особливості використання тілесноорієнтованої терапії у воді для корекції порушень розвитку рухової сфери в дошкільному віці	98
Степаненко І. Інноваційні арт-терапевтичні технології у практиці психокорекційної роботи	100
Титаренко О. Використання арт-терапії в роботі з дітьми	102
Ткач Р. Казкотерапія енурезу у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку	105
Хіля А. Організація психолого-педагогічного супроводу дітей, що опинились у складних життєвих обставинах, засобами арт-педагогіки в умовах роботи центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді	108
Чекмарьова Л. Антропософська терапія мистецтвом у роботі центру лікувальної педагогіки «Сонячне подвір'я»	114
Чорна Л. Пошук ресурсів творчого розвитку людини в її рольових ідентифікаціях	117
Чуприков А., Моргун Я., Поповський Б. Арт-терапія в структурі психокорекційних занять з дельфінами	121
Ястребова Т. Казкотерапія як метод діагностики мотиваційної готовності дитини до школи	123

ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ

Анненко Г. Антропософський лікувальний живопис	128
Баймлер Л. Лікувальна евритмія	129

Бреусенко-Кузнєцов О. Акварель повітряного замка (Казкотерапевтичний арт)	130
Буценко Н. Сакральна архітектура тіла. Феномен Наталі Дроен. Знання та моральність їх використання	131
Галіцина Л. Будуємо будинок, або Дім як символ особистості (за проєктивною методикою Дж. Бука)	134
Грініна Л., Протасова С. Майстер-клас з музичної терапії, що ґрунтується на антропології	137
Грибенко І. Використання асоціативних кульок у консультативній практиці	138
Гринчук І. Новий напрямок в арт-терапії – це ментальна графіка ...	
Гундештайло Ю. «Чиста» випадковість	141
Деркач О. Психокорекція давніх і задувлених жіночих образ на чоловіків засобами арт-терапії	145
Єгорушкіна К. Методи арт-терапії у професійному самовизначенні....	147
Заболотна Н. Зміцнення власного «Я» у дітей та підлітків за допомогою засобів малювання	149
Іл'юкевич І. Танець Тіні як один з методів роботи з несвідомими переживаннями	150
Косенко Д. Дерев'яна фігурка людини: терапевтичні аспекти об'єкту та процесу виготовлення	152
Малашкія Л. Соціальна евризмія	154
Назаревич В. Використання абстрактних малюнків в ізотерапевтичному процесі	155
Назаренко Т. Дослідження феномену професійної ідентичності психолога за допомогою арт-терапії та методу організаційних розстановок	158
Науменко О. Лялька-травничка	160
Папета О. Використання колискових у роботі з вагітними жінками.	163
Плетка О. Нумо зберемося...	165
Подкоритова Л. Досвід минулого року	166
Самишкіна О. Використання колискових пісень у роботі з травмами раннього дитячого віку	168
Сахарова Т. Фантазійна квітка (створення прикраси з вовни у техніці вологого валяння)	173

Скибицька Ю. «Сором, яким я керую з гідністю». Мультимодальний підхід у роботі з емоціями	175
Скнар О. Коктейль бажань	177
Стищенко І. «Шлях у тисячу л'є починається з першого кроку». Робота з асоціативними фотографіями	179
Тараріна О. Авторська методика «Терапія ресурсною казкою у системі сімейних відносин»	183
Титаренко О. «Чарівна країна почуттів». Корекція емоційної сфери дітей методами арт-терапії	184
Ткач Р. Казкотерапія дитячих проблем (конструювання терапевтичної метафори)	185

ТВОРЧІ ЛАБОРАТОРІЇ

Вознесенська О., Савінов В. Чоловік та жінка: колір стосунків	188
Голубєва О. Вийти за межі	193
Єщенко Н., Волкова Л. Мотиви становлення особистості в історико-культурному розгляді творів скульптури	196
Мова Л., Кебас О. Очікування. Відчуття. Стосунки	197

Курс підвищення кваліфікації **«Теорія і практика арт-терапії: розмаїття підходів»**

Курс спрямований на ознайомлення психологів з практикою застосування арт-терапевтичних технологій у консультуванні та психотерапії. Особлива увага приділяється розвитку тілесної й емоційної чутливості, а також умінню творчо вирішувати терапевтичні й дидактичні завдання.

Курс призначений для практичних і медичних психологів, соціальних працівників, педагогів, студентів старших курсів психолого-педагогічних спеціальностей і представників творчих професій.

Основна мета: оволодіти практичними навиками роботи з методами арт-терапії; розкрити особистісний потенціал учасників програми.

Основні завдання:

- Набути досвіду практичного застосування арт-терапії в групі.
- Розвивати уміння інтерпретувати, прогнозувати, корегувати поведінку іншої людини, опираючись на невербальні компоненти людського буття та продукти арт-діяльності.
- Сприяти розвитку емпатії, саморефлексії, формуванню професійної свідомості та етики.
- Покращити суб'єктивне самопочуття та укріпити психічне здоров'я.

Навчальна програма розрахована щонайменш на 240 годин

Студенти обирають для вивчення один з напрямів спеціалізації: *арт-терапія, танцювально-рухова терапія, казкотерапія, арт-терапія в роботі із сім'єю*. Пропонуються інші додаткові теми для поглибленого вивчення. Програма передбачає участь в тренінгах особистісного зростання та супервізіях, індивідуальну терапію, творчі завдання.

Команда провідних арт-терапевтів Асоціації пропонує своє авторське бачення навчання арт-терапії, де класичні методи доповнюються новаторськими, утворюючи науково-обґрунтований навчальний комплекс. Серед викладачів *О.А. Бреусенко-Кузнєцов*, доц., к. психол. н.; *О.Л. Вознесенська*, ст. н. с., к. психол. н.; *Мова Л.В.*, доц., к. психол. н., *О.М. Скнар*, к. психол. н., *М.Ю. Сидоркіна*, к. психол. н., *Ю.Д. Гундертайло*, *Н.О. Єценко*, *Т.А. Тамакова*, та ін.

За підсумками навчання видається **державне свідоцтво НАПН України** з підвищення кваліфікації та **сертифікат ВГО “Арт-терапевтична асоціація”**.

Програма складається з 12 модулів по 3 дні по 8 годин. Перший модуль планується на березень 2013.

Додаткова інформація: art.therapy1@gmail.com

Наукове видання

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
ДОСВІД СТАНОВЛЕННЯ»**

**X Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція**

(Київ, 28 лютого – 2 березня 2013 р.)

Верстка – *О.А. Бреусенко-Кузнецов, О.М. Скнар*
В дизайні обкладинки використано роботи *Н.О. Єщенко*
(динамічне малювання).

Надруковано з оригінал-макету, виготовленого
в ГО «Арт-терапевтична асоціація»

Підписано до друку 20.02.2013 р. Формат 84x108/32.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 8.1. Обл.-вид. арк.
Тираж 300 пр.
