



Арт-терапевтична
АСОЦІАЦІЯ

**Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Національна медична академія післядипломної освіти
ім. П.Л. Шупика**

**Інститут магістратури, аспірантури і докторантури
Національного педагогічного університету імені Драгоманова**

ГО „Центр психології руху та творчого самовираження”

Київський міський Будинок Вчителя

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
МИСТЕЦТВО ЖИТТЯ»**

**XII Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Київ, 2015)**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ТА МАТЕРІАЛИ
МАЙСТЕР-КЛАСІВ**

Київ – 2015

УДК 159.98
ББК 84.5

Простір арт-терапії: мистецтво життя: Матеріали XII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 27 – 28 лютого 2015 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьоновой, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. – К. : Золоті ворота, 2015. – 150 с.

Редакторська група – А.П. Чуприков,
Л.А. Найдьонова
О.А. Бреусенко-Кузнецов
О.Л. Вознесенська
Л.В. Галіцина
О.М. Скар

У збірнику представлено тези доповідей та концепції майстер-класів XII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції **«Простір арт-терапії: мистецтво життя»** (м. Київ, 27 – 28 лютого 2015 р.), які відображають сучасний стан теорії та практики арт-терапевтичної допомоги особистості у вирішенні життєвих проблем, пошуку внутрішніх ресурсів особистісного зростання.

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

© ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2015

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
МИСТЕЦТВО ЖИТТЯ»
XII Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Київ, 2015)**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

ФОТОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Борейчук Ірина,

*викладач кафедри загальної психології та психодіагностики
Рівненського державного гуманітарного університету (м. Рівне)*

Існує багато методів та форм психологічної допомоги. Відомо, що методи конкретизуються у техніках та методиках психологічної роботи. В різноманітні проблем у процесі роботи психолог зустрічається з однією, яка, безумовно, впливає на ефективність допомоги, а саме – застосування технологій без усвідомлення фахівцем достатньою мірою основ взаємодії з клієнтом. Тобто виникає специфічна ситуація: психолог має величезну кількість технік, методик, використання яких має допомогти клієнту вирішити внутрішньо особистісні проблеми, проте не осмислює причин поразок або успіхів у цьому процесі. Вочевидь, що вирішення подібних проблемних запитів психологічної допомоги – це побудова методологічної бази допомоги. Якщо розвинути таку психологічну підтримку як метафору, слід зазначити, що певні методики, техніки, прийоми, які є у професійному портфелі фахівця – це різноманітний будівельний матеріал, і застосування його залежить від особистісних особливостей психолога, знайомства із тими чи іншими технологіями, досвіду професійної роботи, тощо.

Арт-терапія пропонує психологу величезний спектр методів та технік діагностичного і корекційного спрямування. Особливої популярності в останні роки набув напрям арт-терапії – фототерапія. Адже використання фотознімків, тематичних зображень, метафорично-асоціативних карт у процесі психологічної допомоги, з одного боку, створює безпечну та захопливу атмосферу взаємодії, з іншого, дає можливість одночасно працювати з когнітивною, афективною та поведінковою сферами клієнта [3].

Фототерапію переважно розглядають як цілісну систему технік консультування на основі фотографій, фотозображень, проєктивних картинок або метафоричних асоціативних карт. Для фототерапії характерне використання фотографії або проєктивного зображення як об'єкта переносу в психотерапевтичній взаємодії спеціаліста та клієнта. Фахівець може залучати особисті фотографії клієнта або наявні колоди метафоричних асоціативних карт у якості додаткового інструменту активізації психотерапевтичного процесу. Зображення допомагає психологу працювати з особистістю клієнта, дає можливість індивідуального вираження, також створює умови для розвитку стосунків із самим собою та з навколишнім середовищем [2].

Якщо у клієнта є проблеми в особистому житті, стосунках, і він не може вирішити їх самотійно, то, скоріше за все, вони настільки всебічно та ґрунтовно вкорінені в несвідомих думках, почуттях, поглядах, цінностях і спогадах, що людина навіть не здогадується про внутрішню природу існування таких емоцій. Вивільнити ці невербальні напрями асоціативних значень та почуттів, зробити їх усвідомленими, дати можливість про них говорити – завдання не з легких. І мистецтво дає саме таку можливість [1].

А тому використання фотозображень клієнтів у якості ефективного інструменту дослідження внутрішнього світу, почуттів, спогадів у процесі психологічної допомоги за умови важкості подолання вербального захисту, важливий та доцільний методологічний прийом спеціаліста. Подібним чином, психологи можуть застосовувати клієнтські особисті та сімейні знімки в техніках, що засновані на реакціях/інтеракціях клієнтів із фотографіями. Використовуючи фотографії, створені клієнтами або іншими людьми, фотознімки, на яких зображені власне клієнти, знімки із сімейних, знімки або ж створені як автопортрети, і фотографії, зроблені та трансформовані в наративи чи казки, альбоми та особисті колекції, психологи можуть допомогти клієнтам глибше пізнати та усвідомити власне життя і отримати більш конкретну картину імовірних причин їх особистих справ[4].

«Справжній» зміст фототерапії криється не в самій фотографії, а саме у взаємодії між зображенням та клієнтом, у процесі якої він формує своє власне, унікальне уявлення про побачене. Кращий спосіб зрозуміти фототерапевтичну практику – це пам'ятати, що фотографії, зображення, арт-карти мають, перш за все, метафоричне та символічне значення. Так, що будь-який знімок чи зображення можуть бути певним стимулом і каталізатором в успішному процесі психологічної допомоги.

Одним із прикладів терапевтичного використання фотографії є книга Д.Вейзер «Техніки фототерапії: дослідження таємниць особистих фотографій та сімейних альбомів» (Weiser J.). Д. Вейзер акцентує увагу на тому, що для переважної більшості індивідів фотографія може бути доступним способом візуальної творчості, в той же час будучи частиною їх повсякденного досвіду [2].

О.Копитін, як засновник фототерапії на пострадянському просторі, пропонує такі варіанти залучення фотозображень до програми психологічної допомоги.

1. Фотографія може використовуватися одноразово або епізодично, найчастіше на певних етапах взаємодії, коли у клієнта зростає бажання її застосувати. При цьому фотознімки можуть бути задіяні

простим бажанням отримати новий досвід, звичайною цікавістю, отримати візуальне підтвердження змін, позначити особливо важливі для моменти роботи тощо.

2. При наявності у клієнта стійкого інтересу до фотографій, даний інструмент можна використовувати регулярно протягом різних етапів роботи. При цьому фахівець може діяти як директивно, так і не директивно для організації роботи і фокусування на вирішенні визначених завдань[3].

Застосування фототерапевтичних методик у процесі психологічної допомоги, залежить переважно від рівня професійного досвіду фахівця. Адже широкий спектр наявних технік стимулює як психолога, так, власне, і клієнта. Основне – розібратися, чи це фототерапія, фото-арт-терапія, чи терапевтична фотографія – ось у цьому полягає основна складність використання фотозображень.

Література:

1. *Бурно М.Е.* Терапия творческим самовыражением. — М.: Медицина, 1989.
2. *Вайзер Дж.* Техники фототерапии: использование интеракций с фотографиями для улучшения жизни людей // *Визуальная антропология: настройка оптики* / Под ред. Е. Ярской-Смирновой, П. Романова. М.: Вариант, ЦСПГИ, 2009. — С. 64-108
3. *Копитин А.И.* Техники фототерапии / Александр Иванович Копытин. — СПб: Речь, 2010 — 128 с.
4. *Копытин А.И., Платтс Дж.* Руководство по фототерапии. — М.: Когито-Центр, 2009. — 184 с.

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДИТИНИ ДО УМОВ ШКІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАСОБАМИ МУЛЬТИМОДАЛЬНОЇ АРТ-ПЕДАГОГІКИ

Васильчук Таїсія,

студентка МАУП (м. Новоград-Волинський, Житомирська обл.)

Ми настільки захопилися навчанням
наших дітей, що забули про те, що суть
освіти дитини – це створення умов
для її щасливого життя.

Адже саме щасливого життя ми від
усієї душі бажаємо і своїм дітям, і собі.

С. Харрісон

Мине небагато часу, і сьогоднішній дошкільник стане першокласником, учнем, школярем. Ця подія різко змінить життя дитини.

До того ж, як показує досвід, не всім дітям, навіть із високим рівнем інтелектуального розвитку, легко впоратися з навантаженням, яке лягає на їхні плечі з початком навчання. Додаються проблеми, пов'язані із налагодженням взаємин з учителем та однокласниками, зміною режиму, дотриманням шкільних вимог, норм і правил поведінки, які є новими і незвичними. Тож, перший рік навчання в школі – надзвичайно складний для дитини, оскільки їй потрібно адаптуватися до нових умов життя, виду діяльності, обов'язків, статусу, оточення.

Психологи зазначають, що шкільна адаптація – це процес пристосування дитини до вимог школи й умов шкільного навчання, які для неї є новими, незвичними порівняно з умовами дитячого садочку або сім'ї. Від сприятливості протікання цього процесу залежить не тільки успішність навчальної діяльності, а й комфортність перебування дитини в школі, її здоров'я, позитивне ставлення до оточення.

Мета адаптаційного періоду – створити психолого-педагогічні умови, які б забезпечили сприятливий перебіг пристосування першокласника до шкільного навчання і життя [2] та забезпечити формування внутрішньої позиції «Я-школяр».

Психологи застерігають, що цей процес потребує попередньої підготовки в умовах дошкільного навчального закладу та подальшого постійного психолого-педагогічного супроводу з боку учителя та шкільного психолога впродовж першого року навчання у школі. Лише за таких умов зреалізуються основні завдання наступності дошкільної та початкової ланок освіти, а наші діти будуть легко і радісно пізнавати та опановувати шкільні знання.

З метою формування внутрішньої позиції «Я – школяр» у дітей старшого дошкільного віку та молодших школярів О. Деркач була розроблена авторська програма, в основу якої лягли ідеї мультимодальної арт-педагогіки, що визначається як «інноваційна освітня технологія гармонізації особистісного розвитку дітей у контексті системи «Я-соціум-природа-культура» у процесі як сприйняття вже існуючих творів мистецтва, так і власної художньо-творчої діяльності спонтанного характеру». Мультимодальний підхід передбачає синкретичне поєднання усіх видів мистецтв, що якнайкраще підходить природі дитячого світосприйняття, тому в процесі роботи автором залучені найкращі розробки провідних вітчизняних та зарубіжних казко-, лялько-, ігро-, арт- та музикотерапевтів [1].

Зокрема, в якості наскрізної домінантної лінії О. Деркач скористалася добіркою авторських психокорекційних казок російського казкотерапевта М. Панфілової «Лісова школа» [3], за допомогою яких ство-

рила в уяві дітей образ певної казкової навчально-пізнавальної реальності, а саме казкової Школи тварин. Саме така творча, казкова та ігрова атмосфера при підготовці до школи дитини є найдієвішим та найуспішнішим помічником для вихователів, педагогів, психологів та батьків.

У своїй практичній діяльності при підготовці дітей до школи ми також скористалися прекрасною методичною пропозицією А. Гресь «Рік до школи». У книзі ми зустрічаємося з ігровими завданнями, які допомагають дитині пройти казкові персонажі – Курчатко і Вороненятко. Тож завдяки казковості, ігровій та загадковій атмосфері художньо-творчої діяльності, дитині цікаво приймати участь у тих завданнях і задачах, які нам ставлять казкові герої, які теж готуються до школи [4].

Завдяки створенню такої казкової навчально-пізнавальної реальності у підсвідомості дошкільників та молодших школярів налагоджуються тісні зв'язки між двома паралельними реальностями – казково-фантастичною та власною шкільною, і, відповідно, відбуваються певні проєкції із образів однієї на іншу (як з реальної на казково-фантастичну, так і навпаки). Таким чином ми отримуємо унікальну можливість здійснювати корекційно-виховний вплив на дитину (її цінності, прагнення, потреби, смаки та інтереси) через героїв створеної казково-фантастичної реальності, її правила та принципи існування. За допомогою казки, гри та спонтанної художньо-творчої діяльності майбутні першокласники пізнають сутність, закономірності, принципи та правила успішної життєдіяльності в умовах школи, «пропрацьовують» різні аспекти шкільного життя, наприклад – правила поведінки на уроках та перерві, у їдальні, бібліотеці; списування та підказках на уроці тощо [1]. Все це дає можливість гармонійно, комфортно, легко та з посмішкою відкрити дитині двері у шкільний світ.

Література:

1. *Деркач О.О.* До школи з радістю та інтересом: Арт-терапія та казкотерапія на допомогу учителю, вихователю, шкільному психологу. – Вінниця, 2013. – 87 с.
2. *Кравчук Л.* Особливості шкільної адаптації першокласників // Сучасна школа України. – 2013. – № 9(261).
3. *Панфилова М.А.* Лесная школа: коррекционные сказки и настольная игра для дошкольников и младших школьников. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 121с.
4. *Гресь А.* Рік до школи: Узагальнений курс підготовки дитини до шкільного життя. – ТОВ «Видавнична група «Основа», 2010. – 94 с.

МАНДАЛА ЯК ЗАСІБ РЕФЛЕКСІЇ ЕМОЦІЙ ТА ЗЦІЛЕННЯ В МЕДІАКЛУБНИХ ЗАНЯТТЯХ

Вознесенська Олена,

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

Вже кілька років ми застосовуємо медіа-клубні заняття задля підвищення медіакультури сімей, розвитку медіа-імунітету та емоційно-го інтелекту дитини, профілактики медіа-залежностей.

Останнім часом, під впливом агресивного новинного медіа-середовища в світлі подій, що переживає наша країна, зазнають психічної травми не лише ті, хто переживає страшні події, втрачають свої домівки, близьких, а будь-яка людина, що дивиться новини. Інформаційний вплив може призводити до психічної травматизації: так звані «фейки» – заздалегідь неправдива інформація, метою «вкидання» якої в інформаційний простір є виклик певних емоцій (жаху, паніки, агресії) – впливають на наш емоційний стан та можуть визначати поведінку людини; постійний потік новинних сюжетів, що містять зображення понівечених тіл, руйнованих будинків, поранених, можуть призвести не тільки до пасивності суспільства («опускаються руки»), а й до розвитку депресивних станів, психосоматичних захворювань (кількість інфарктів, інсультів, вегето-судинних захворювань збільшується через кілька днів або тижнів після «кровоавих» подій, як це було в березні 2014 року). І страждають не тільки ті верстви населення, що знаходяться у групі ризику за цими захворюваннями, але й відносно молоді люди – чоловіки 30-40 років, що працюють в благополучних умовах в офісі).

Медіа-травма – це психічна травма, що виникла під інтенсивним впливом медіа-засобів, медіа-повідомлень, медіа-контенту, як шкідлива для психіки реакція на емоційно значиму подію, що зачіпає значимі сфери існування людини, і яка пов'язана з сильними, стресовими впливами на психіку, загрозою (чи така, що сприймається загрозовою, порушує відчуття безпеки) для життя. Зараз – на початку 2015 року – ми можемо додати, що медіа-травма в нашому суспільстві пов'язана з тривалими емоційними переживаннями, що призводять до погіршення якості життя (багато людей зараз страждають на безсоння, відчувають «новинну» залежність, відмовляються від відпусток під впливом страхів, що повернутися не зможуть, чи під впливом почуття провини через отримання задоволення під час того, як гинуть люди,

що призводить до емоційного вигорання, підвищення рівня стресів, розвитку ПТСР, соматичних захворювань тощо).

Складовою комплексної медіаосвітня є медіа (кіно) – клуб (перегляд кінофільмів з наступним обговоренням). У цих заняттях нами пропонується застосувати підхід через *емоційний відгук глядача на аудіовізуальну медіа-продукцію*. Медіа-клуб використовується нами задля розвитку психоемоційної культури та подолання наслідків психічної травми.

Наведемо приклад використання медіаосвітньої технології медіа-клубу разом з арт-терапією. Цей приклад є особливим тому, що в якості медіа-продукту використовувався візуальний ряд – серії фотозображень, а задля відреагування емоцій було застосовано метод створення мандал. Такі медіа-клуби проводилися теж в трьох регіонах України – на сході, заході та в Києві в рамках апробації методики «Я – патріот», розробленою для розвитку усвідомленого патріотизму молоді спільно з канд. психол. наук Наталію Іванівною Череповською. Всі фотозображення були розміщені у відкритому доступі в мережі інтернет як професійними фотографами так й аматорами.

Кожна серія включала від 32 до 40 фотозображень подій 2014 року, що були організовані певним чином. Створення серій відбувалося за певними візуальними критеріями. Перша серія мала умовну назву «Нейтральна» та містила фотозображення української символіки – герб, стяг України та Правого сектору, дорослих та дітей в українському національному одязі – вишиванках, зображення з «мирного Майдану» (до 19 січня 2014 року), мирних ходів, Майдану з висоти пташиного польоту під час виступу української групи «Океан Ельзи» взимку 2014. Друга серія мала умовну назву «Активна» і містила зображення активних протистоянь під час Майдану (на Грушевського в січні, на Майдані в лютому, тощо) та боїв в зоні АТО (на сході України, в Донецькому аеропорті, тощо) влітку 2014 року. Третя серія була умовно названа «Депресивна» та містила фотозображення загиблих на Майдані, похорон бійців української армії, що загинули на Сході країни, поранених, скалічених, обгорілих військових, зруйнованих будинків, ридаючих людей, які ховали своїх близьких або ж втратили все майно через війну. Четверта серія отримала умовну назву «Оптимістична» або «Все буде добре!» і складалася з фото, що зображували зустріч бійців, які поверталися з АТО на ротацию до дому, весілля бійців, роботу волонтерів з забезпечення військових на фронті, бійців АТО в мирні години разом з тваринами – котами, собаками, кролями.

У такій формі медіа-клуб проводився в рамках занять Малої Академії наук секції «Медіапсихологія» для старшокласників у листопаді 2014 року, як частина практики студентів 4 курсу НАУ спеціальності «Психологія», в рамках спільних з Череповською Н.І. майстер-класів «Складні теми сьогодення в роботі медіа-клубу» та «Методика «Я – патріот» як вплив медіавізуального на ставлення світоглядних позицій» на науково-практичному семінарі на тему «Медіаосвіта в Україні: інноваційний досвід і перспективи впровадження» у Львові зі студентами та викладачами Педагогічного коледжу Львівського національного університету імені Івана Франка, та в рамках навчально-практичних семінарів для психологів Луганської області «Арт-терапія дітей та підлітків, що постраждали під час військових подій», що проходив у м. Лисичанську 16-18 грудня 2014 року, та «Теорія та практика арт-терапії: розмаїття підходів» для психологів Львівської області 6-8 лютого 2015 року.

Медіа-клуб відбувався таким чином. Після перегляду учасниками першої серії фотозображень їм пропонувалося зобразити свої почуття у виді мандали.

Слово «мандала» ще кілька років тому лякало психологів, бо виглядало як щось езотеричне. Але сьогодні, завдяки поширенню арт-терапії, цей метод привертає увагу багатьох психологів-практиків та дослідників.

«Мандала» перекладається з санскриту як коло, центр. Мандали є символом балансу, гармонії та єдності. Мандали як архаїчний засіб зцілення та розвитку, як глибинний архетипічний символ існували у всіх культурах та цивілізаціях нашої планети. В багатьох культурах коло є символом єдності та цілісності. Протягом всієї людської історії Мандала виявлялася як універсальний і незмінний символ цілісності, гармонії і перетворення. Вона визначає характер майже всіх первинних інтуїтивних уявлень щодо природи реальності, тих уявлень, які визначають наше життя і притаманні кожному з нас (*Аргуелес Х., Аргуелес М., 1993*).

Вперше до мандал як малюнків у колі звернувся К.Г. Юнг, який помітив спонтанне малювання мандал у своїх пацієнтів. Т.Ю. Колошина відносить мандали до трансперсонального напрямку арт-терапії, в наш час вже існують спеціалісти з мандала-терапії, хоча це методологічно і не зовсім правильна назва (*Колошина Т.Ю., 2002*). Мандала використовується в арт-терапії як дуже потужний інструмент глибинної діагностики та психотерапії інтеграції. Можна казати, що це – експрес-діагностика і, водночас, експрес-допомога, тому що, як зрозуміло,

процес терапії відбувається в арт-терапії водночас з діагностикою завдяки психотерапевтичному фактору творчої експресії (Копытин, 1999).

Мандала дозволяє доступ до глибинного несвідомого, що надає можливість через аналіз символів визначити стан клієнта (його екзистенційну ситуацію). Допомога відбувається через швидку інтеграцію особистості (тому мандала використовуються в будь-яких кризових станах), міняючи усвідомлення. Коло (тобто сама мандала) – це захист, нерозчленованість, нероздільність, цілісність, порядок, межі.

Мандала, за думкою К.Г. Юнга – це терапевтичний, інтегруючий засіб, поєднання протилежностей на більш високому рівні, процес психічного розвитку, засіб розв'язання внутрішніх конфліктів. Коли ми створюємо мандалу, ми створюємо персональний символ, що відображає те, чим ми є в даний момент. Коло, яке ми малюємо, містить – або запрошує – конфліктуючі частини нашої природи проявитися. Навіть якщо конфлікт проявляється на поверхні, під час малювання мандала відбувається безперечно вивільнення напруги. Саме тому мандала допомагає краще сприймати та усвідомлювати свої почуття, вона є загальною схемою, системою координат.

Процес створення мандал є універсальною дією та певним ритуалом самоінтеграції, тому може застосовуватися для аутопсихотерапії. Цей процес є екстреною допомогою, коли традиційна психотерапія не підходить.

Як зображувальна техніка, що використовується в арт-терапевтичній роботі, створення мандал – це створення малюнків в колі, які відображають індивідуальні особливості автора – його психічний стан, ставлення до миру та самого себе, а також неусвідомлювані потреби та тенденції розвитку. Використання мандал в арт-терапії розвивала Дж. Келлог (Діагностика..., 2002).

Велике значення для створення мандал має атмосфера психологічної безпеки, ослаблення свідомого контролю і можливість фокусування на процесі створення мандал та взаємодії з образом, що дозволяє посилити терапевтичну, гармонізуючу функцію процесу.

До цього обґрунтування використання методу мандал в роботі з травмами слід додати, що ми виявили, що російські психологи використовують мандала в психологічній реабілітації учасників бойових дій.

Отже, після перегляду візуального ряду пропонувалося створити зображення мандала за допомогою фарб на аркуші паперу А4 (коло було намальовано заздалегідь арт-терапевтом). На наступному етапі учасники занять отримували анкету, яка не тільки переслідувала дослідницькі цілі, а й дозволяла перевести власні переживання в вербаль-

ну форму. Питання стосувалися емоцій, які викликали зображення (гордість, повага, жага справедливості, ненависть, сум, співчуття, провина, страх, відсторонення, тощо), і було запропоновано оцінити їх інтенсивність. Питання щодо власного патріотизму були оформлені в формі незакінчених речень, які мотивували людину задуматися щодо власної готовності до певних дій, на які спонукають фотозображення.

Наприкінці треба зауважити, що метод створювання мандал, які мають чіткі межі, форму кола, дозволяє:

- створити цілюще середовище для роботи з наслідками психічної травми;
- працювати з сильними почуттями, що супроводжують травматичні події, але водночас допомогти людині зберігти психічну цілісність;
- побудувати психологічні межі особистості, якщо вони були порушені під час психічної травми;
- супроводжувати увесь час, залишати її в теперішньому;
- допомогти людині усвідомити, диференціювати свої почуття;
- використати гармонізуючий вплив творчої діяльності задля сприйняття себе та власного травматичного досвіду та побудови нових моделей поведінки.

Література:

1. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под ред. А.И.Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 80 с.
2. Колошина Т.Ю. Арттерапия: Метод. рекомендации. – М.: Изд-во Института психотерапии и клинической психологии, 2002. – 84 с.
3. Копытин А.И. Основы арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Лань, 1999. – 254 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ ПРИ КОРРЕКЦИИ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

Гаврилюк Светлана,

психолог, член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (г. Винница)

Психологи утверждают, что в основе страха как базовой человеческой эмоции лежит инстинкт самосохранения. Биологически осмысленный (адекватный) страх выполняет в жизни защитную и адаптивную функции. Однако следует отметить, что страхи могут и не иметь данных позитивных функций, и тогда они становятся сигналами личностного неблагополучия.

Возникновение страхов обусловлено личностной тревожностью. Страхи сопровождаются не только дисфункциональными проявлениями в виде хронической эмоциональной неудовлетворенности, угроженности, общей заторможенности, раздражительности [2], но также фобиями, тревожностью, самоагрессией, общей социально-психологической дезадаптацией.

Анализ трудов известных ученых свидетельствуют, что страхи можно разделить на реальные и воображаемые, острые и хронические. Реальные и острые страхи возникают из-за определенных ситуаций. Воображаемые и хронические страхи обуславливаются личностными особенностями каждого ребенка.

Помимо этой классификации современная психология выделяет:

- **навязчивые страхи** – это такие страхи, как никтофобия (боязнь темноты), гипсофобия (страх высоты), гидрофобия (боязнь водных пространств), клаустрофобия (боязнь закрытых пространств), агорафобия (боязнь открытых пространств) и т.д.;
- **бредовые страхи** – это такие странные страхи, как например, боязнь горшка или боязнь завязать шнурки;
- **сверхценные страхи можно назвать идеей фикс** – у человека происходит «зацикливание» на чем-то. Обычно зарождаются они в ответ на какую-то жизненную проблему, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать уже не может (например, страх потеряться на прогулке или, у более старших детей, опоздать в школу, или отвечать у доски).

Современная практическая психология предлагает различные решения проблемы преодоления страхов. Существуют различные виды терапии, которые используются в практической работе со страхами. Для такой работы более всего подходят методы игровой терапии и арт-терапии в разных ее модальностях (сказкотерапия, куклотерапия), особенно – в дошкольном и младшем школьном возрасте, когда «ведущим видом деятельности является игра» [1], а важнейшей продуктивной деятельностью — рисование.

Арт-терапия предполагает освоение ребенком элементов самоисследования, самоконтроля и саморегуляции, ведь умение обличать в ясную форму то, что пугает, очень ценно. Это помогает отделить страшное событие от того, что мы думаем о нем. С пугающими или неприятными мыслями сложно справляться. Но, заключая их в видимую форму, гораздо легче понять и преодолеть страх, ведь многое из того, чего я боюсь снаружи, в действительности находится во мне самом. Таким образом, помогая ребенку выразить свои противоречивые

переживания, мы даем инструмент самолечения и средство, позволяющее обрести равновесие.

Рассмотрим приемы преодоления страхов и тревожности у детей с помощью арт-терапевтического метода экспрессивного рисования (изображение ребенком ситуации противостояния и борьбы с объектом, олицетворяющим страх, в которой этот страх терпит поражение). Экспрессивный рисунок или поделка являются безопасным способом «выпустить пар» и разрядить напряжение. С помощью зрительных образов ребенку легче выразить неосознаваемые внутренние конфликты и страхи, чем высказать их в словах. Такая работа особенно ценна для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью. С помощью рисунка, аппликации можно выяснить мысли и чувства, которые ребенок привык подавлять.

Арт-терапевтические упражнения служат средством свободного самовыражения и самопознания, они предполагают атмосферу доверия, внимания к внутреннему миру ребенка. Применение арт-терапевтических упражнений незаменимо в случаях эмоциональных нарушений (страх, тревожность) и коммуникативной некомпетентности [2; 4; 7; 8]. В случае трудностей общения — замкнутости, низкой заинтересованности в сверстниках или излишней стеснительности — арт-терапевтические занятия позволяют объединить детей в группу (при сохранении индивидуального характера их деятельности) и облегчить процесс их коммуникации, опосредовать ее общим творческим процессом и его продуктами.

Рассмотрим, чем же объясняется ценность использования рисования при работе со страхами. Дело в том, что рисование — это занятие, которое позволяет детям ощутить чувство созидания, свободно выражая свои чувства и переживания, мечты и надежды. Оно позволяет детям быть собой. Рисование является не только отражением окружающей действительности детским сознанием. Оно в какой-то мере является моделированием окружающей ребенка действительности.

Для излечения от страхов детям предлагается зарисовать предмет своих страхов карандашом на бумаге. Если, скажем, ребенку во снах по ночам является какая-то чудовищная птица, то пусть нарисует её, если привидение — пусть изобразит привидение. После того, как страх будет нарисован, его нужно вырезать или вырвать из листа и уничтожить.

Эффективность рисования заключается в следующем. Страхи — невидимы. Человек испытывает чувство страха, предвосхищая опасность. Детские страхи обычно беспредметны, и этой беспредметно-

стью особенно пугающие: ребенок боится, сам толком не понимая, чего же он боится. Страх же, который ребенок сумел нарисовать, приобретает реальную форму, визуализируясь, материализуясь, сразу же теряет свою таинственность, неизвестность и неизведанность. Как утверждает А.Захаров, вместе с ними в небытие уходит и «ужасность» страха: его эмоциональная значимость для психики ребенка снижается и постепенно становится абсолютно незначительной. Происходит конкретизация страхов [2].

В процессе рисования происходит, по мнению Л.Д.Лебедевой [7], «оживление чувства страха» и, вместе с тем, осознание условного характера этого изображения. Идентификация рисунка со страхом помогает ребенку овладеть ситуацией, приобрести власть и чувство превосходства над ним, право поступить так, как захочется (подарить, поврать, сжечь и др.).

На данном этапе используются следующие контрсуггестивные приемы: диалог-разговор с образом для выяснения психологического содержания; мысленное действие с образом, адекватно разрешающим проблему; созерцание, предполагающее сосредоточение внимания на том или ином отрицательном качестве образа.

Невидимый страх, материализованный в рисунке, лишается эмоциональной напряженности, своей пугающей составляющей. Здесь необходимо нахождение позитивного в негативном образе; выражение нового позитивного решения в отношении своего образа; мысленное взвешивание негативного и позитивного в образе (взаимодействие противоположностей).

Далее – совместное творчество. Необходимо придумать разные способы преодоления того или иного страха, а также осуществлялись приемы саморегуляции и самоконтроля. Коррекционная работа над страхами при этом носит фронтальный характер, но имеет в качестве важного этапа индивидуально-личностное самопознание в процессе художественно-продуктивной деятельности. Поэтому ее можно считать более свободной, имеющей недирективный характер, ограниченной только определенной темой задания и условиями проведения обсуждения.

Отдельное внимание при работе с детскими страхами следует уделить использованию методов *сказкотерапии*. Помощь детям можно оказать специальными сказками, избавляющими от страхов. На помощь родителям здесь придет фантазия. Можно сочинить сказку о живущих в темноте существах — страшилках, которые хоть и страшненькие с виду, но на самом деле совсем безобидные и даже очень

пугливые. Поэтому еще неизвестно, кто кого больше пугает — страшилки детей или дети страшилок. Разумеется, сказка должна хорошо заканчиваться и быть сдобренной изрядной порцией юмора.

Что касается целесообразности использования методов *куклотерапии* в работе с детскими страхами, то, по мнению ведущих куклотерапевтов, для избавления от страхов, как правило, подразумевает работу с теневыми куклами, которые являются материальным воплощением страха. К кукле, вырезанной из картона, прикрепляется нить управления. Таким образом, страх берется ребенком под контроль, в чем и заключается психокоррекционный смысл теневых кукол.

Игротерапия хороша тем, что позволяет ребенку прожить в воображаемой реальности всё то, что волнует и пугает его в реальности. Играя, ребенок переступает через свой страх. Игротерапия использует несложные игры, чаще всего – игры-драматизации и сюжетно-ролевые игры, так как даже самые простые из них могут оказать прекрасное терапевтическое воздействие на ребенка.

Таким образом, использование методов арт-терапии при работе с детскими страхами способствует:

- изучению и выражению своих чувств и эмоций;
- снятию психоэмоционального напряжения;
- формированию позитивного самовосприятия;
- эмоциональному сближению членов семьи;
- развитию способностей к различным видам творческой деятельности.

Жизнь не проста. Особенно жизнь ребенка. Еще Корней Иванович Чуковский писал в своих трудах о том, что нет на земле большего труженика, чем ребенок, ведь малышу за первые годы своей жизни нужно многому научиться, многое осознать, многое понять и очень многое успеть. А что может быть естественнее для детской жизни, чем игры и сказки? Для ребенка игры и сказки – реальные составляющие жизни, которые делают её радостной, раскрашивая каждый новый день новыми красками. Они делают жизнь ребенка полноценной.

Взрослым – родителям и педагогам – не нужно считать время, которое тратит ребенок на игры, сказки и другие детские забавы, потерянным. Малыш в обмен получит очень многое, ведь сказки и игры мягко оказывают на него обучающее и воспитательное воздействие, как на поведенческом, так и на ценностном, моральном уровне. Такие забавы учат ребенка множеству важных вещей, в том числе нравственным основам и необходимым социальным навыкам.

Література:

1. *Запорожец А.В.* Эмоциональное развитие дошкольника. — М., 1985.
2. *Захаров А.И.* Дневные и ночные страхи у детей. — СПб.: Союз, 2004.
3. *Захаров А.И.* Как преодолеть страхи у детей. — М.: Педагогика, 1986.
4. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М.* Практикум по песочной терапии. — СПб.: Речь, 2002.
5. *Изард К.Э.* Психология эмоций. — СПб.: Питер, 2008.
6. *Коноваленко С.В.* Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. Практикум для психологов и логопедов. — М.: Гном и Д.
7. *Лебедева Л.Д.* Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003.
8. *Орлова Л.В.* Психологическая коррекция страхов у детей дошкольного возраста средствами сенсомоторной арт-терапии (практикум для психологов, педагогов и родителей). — М.: Издательство “Весть” ГОУ ВПО “ШГПУ”, 2006.
9. *Поршнев Б.Ф.* Контрсуггестия и история // История и психология. — М.: Мысль. 1972.
10. *Штейнгардт Л.* Юнгианская песочная психотерапия. — СПб.: Питер, 2001.

ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ АРТ-ПЕДАГОГІКИ ЯК ОБ’ЄКТ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РЕФЛЕКСІЇ

Деркач Оксана,

*канд. пед. наук, доцент Вінницького державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського,
член правління та керівник Вінницького осередка
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (м. Вінниця)*

Вітчизняна педагогічна теорія та практика має достатньо ефективні та вивірені часом технології здійснення виховного впливу на особистість дитини. Проте, на наше глибоке переконання, арт-педагогіка як інноваційна освітня особистісно зорієнтована технологія, сьогодні здатна взяти на себе втрачені виховні функції мистецтва та завдяки використанню ефективних і доречних методів, прийомів та організаційних форм донести до сердець і душ наших вихованців ті «ферменти духовності», про які неодноразово зазначав у своїх працях видатний педагог-гуманіст сучасності Ш. Амонашвілі.

Розглянемо, чим же зумовлена цінність арт-педагогіки як особистісно орієнтованої освітньої технології взагалі та реалізації її гуманістичного і виховного потенціалу в умовах навчально-виховного процесу закладу освіти.

Аналіз наукових досліджень з арт-педагогіки, що мали місце протягом останніх двох десятиліть, засвідчує, що найбільшого поширення арт-педагогіка набула сьогодні в Росії. Інтерес російських учених і практиків до використання арт-педагогічних методів і прийомів у виховному процесі закладів освіти обумовлений, на думку О. Тарасової, тими гуманістичними тенденціями, що мають місце у сучасній російській педагогіці і «вимагають вільнодумства і толерантності, відмови від стандартизації та уніфікації освіти, різнобічності його змісту, зростання ролі рефлексивних знань».

Основні положення гуманістичних теорій і систем виховання, де на перше місце виходить особистість і її потреби, розширюють сферу завдань вчителів. Визначальним у цих положеннях є моральний розвиток внутрішнього «Я» дитини, її вільної самореалізації, тому роль вчителя полягає передусім у тому, щоб допомогти кожному індивіду розвинути свою власну мову самовираження. Найбільш здатними виконати таке непросте призначення, на переконання провідних фахівців, є предмети, які передбачають знайомство дітей із мистецтвом. Усвідомлення вчителями такого поліфункціонального потенціалу мистецтва відкриває «нові можливості для вирішення гуманістичних завдань виховання і навчання, автоматично піднімаючи питання про пошук нових методів ознайомлення дитини з мистецтвом і реалізації його здоров'язберігаючого впливу» [7, 3- 4].

Таким чином, як зазначає Н. Сергеева, перше десятиліття 20-го століття в педагогічній практиці Росії ознаменувалося активним пошуком терміна, що *«найкращим чином відображав би специфіку практичної діяльності, за якої учителі використовували б усі засоби мистецтва з метою оптимального розв'язання завдань виховання, навчання, розвитку, формування, підтримки дитини»*, тобто – завдань загальноосвітнього рівня, а не лише вузько спеціалізованих завдань художньо-естетичної освіти [4, 114]. І цінність мистецтва у цьому процесі визначається самою його сутністю – спроможністю через сприйняття вже існуючих творів мистецтва та власну художню творчість пізнавати не лише навколишній світ, а й самого себе. Саме цим, на думку дослідниці, і визначається виховний потенціал арт-педагогіки, що є *«засобом підтримки, виховання, соціалізації»* та *«інструментом самовираження, самопізнання, саморозвитку»* дитини [4, 119].

На думку авторського колективу під керівництвом Е. Медведєвої, що одним з перших на пострадянському просторі дав визначення арт-педагогіки та досліджував специфіку її використання у спеціальній освіті, виховний потенціал арт-педагогіки проявляється у її зда-

тності формувати «морально-естетичні, комунікативно-рефлексивні основи особистості» та сприяти соціокультурній адаптації дитини з функціональними обмеженнями за допомогою мистецтва та художньо-творчої діяльності. Це стає можливим завдяки культурологічній функції арт-педагогіки, що «обумовлена об'єктивним зв'язком особистості з культурою як системою цінностей, розвитком дитини на основі засвоєння нею художньої культури та становленням її як потенційного творця культурних цінностей» [1, 25]. Філософську та морально-етичну основу арт-педагогіки, на глибоке переконання авторського колективу, складає «аксіологічна концепція, що базується на ідеях гуманізації, самоцінності людської особистості, поваги до її прав, гідності, свободи, потреб та визнання її вищою цінністю суспільства» [1, 28].

Аналіз наукових досліджень, що мають місце у Росії, засвідчують значний інтерес педагогів-практиків до можливостей реалізації виховного потенціалу арт-педагогіки в умовах навчально-виховного процесу закладів освіти та позашкільних навчальних закладів (закладів додаткової освіти). Зокрема, це дисертаційні дослідження:

- М. Гузевої на тему «Формування професійної готовності майбутніх педагогів-психологів до патріотичного виховання дітей засобами арт-педагогіки» (Ставрополь, 2004), де авторка розглядає арт-педагогіку як один із пріоритетних напрямків сучасної педагогічної науки і обґрунтовує виховний потенціал арт-педагогіки у її здатності «сприяти інтериоризації соціальних цінностей через почуття дитини» засобами мистецтва. На жаль, авторка обмежується трактуванням арт-педагогіки лише з позиції синтезу «двох областей наукового знання (мистецтва і педагогіки), основними функціями якої є: культурологічна, освітня, виховна» [2, 5];
- Є. Таранової на тему «Морально-етичне виховання старших дошкільнят засобами арт-педагогіки» (Ставрополь, 2003), де авторка визначає сутність арт-педагогіки як однієї з педагогічних технологій, що розроблена на перетині вже трьох наук (педагогіки, мистецтва та арт-терапії) і здійснює «комплексний виховний вплив на формування когнітивно-пізнавального, емоційного і практично-діяльнісного компонентів морально-етичного розвитку дошкільнят за допомогою інтегрованого впливу послідовно організованих видів і форм художньої діяльності дітей (художнє сприйняття, індивідуальна та спільна художня творчість, колективна робота по створенню художніх образів, арт-педагогічні ігри)». Авторкою обґрунтовано механізми та методи впливу на особистість дошкільнят

засобами арт-педагогіки, серед яких основними є: методи первинного формування морально-етичної свідомості (метод художнього пояснення та аналізу твору, метод аналізу-співставлення, метод контрадикторних переконань, метод розв'язання морально-етичних завдань на основі аналізу проблемних художніх ситуацій, метод художнього втілення морально-етичної ідеї), методи та прийоми формування морально-етичних почуттів і ставлень (метод створення ситуацій емоційної децентрації, метод розвитку емоційно-чуттєвого співпереживання художнім образам, метод створення ситуацій спільних переживань, метод взаємозбагачення морально-етичними почуттями оточуючих), методи та прийоми формування досвіду морально-етичної поведінки дітей у сфері художньо-практичної діяльності (метод педагогічного моделювання ігор-драматизацій із наочним показом дошкільниками альтернативних форм поведінки, метод проблемних морально-етичних ситуацій, метод стимулювання гуманістично-орієнтованих моделей поведінки дітей). Результатом даного дослідження стала експериментальна модель включення арт-педагогіки у процес морально-етичного виховання дітей у ДНЗ, визначена її специфіка та умови реалізації виховного потенціалу арт-педагогіки, центральним компонентом якої є методика створення арт-педагогічного середовища в умовах ДНЗ [6, 9-11];

- Н. Шумакової на тему «Арт-педагогіка як гуманістична система освіти учнів в галузі фізичної культури» (Ставрополь, 2006), де автор розглядає арт-педагогіку як виховну систему, що «базується на історико-логічному підході, гуманістичних ідеалах і цінностях мистецтва у соціумі, що детермінують культурно-історичну та духовно-моральну спадщину, характеризується повагою до гідності людини та реалізації її творчого потенціалу через естетико-художні форми» [9, 334]. Що стосується використання арт-педагогіки в галузі фізичної культури, то авторка розглядає її як «гуманістичну систему освіти, розроблену на основі інтеграції засобів фізичної культури та цінностей мистецтва, що здійснюють комплексний вплив на мотиваційно-ціннісну, духовну і фізичну сторони особистості учня, розбиває його засобами творчої, естетико-художньої та навчально-пізнавальної діяльності» [9, 15];
- О. Сметаніної на тему «Арт-педагогічний супровід духовного та морально-етичного розвитку дітей в умовах додаткової освіти» (В. Новгород, 2008), де розкрито сутність «комплексно-освітньої технології актуалізації внутрішніх ресурсів мотиваційної сфери

творчого самовираження, розвитку та саморозвитку особистості дитини» засобами арт-педагогічного супроводу. При цьому арт-педагогічний супровід, за твердженням авторки, *«проявляється в актуалізації станів емоційної чуйності та ініціативної активності суб'єктів художньо-творчої діяльності»*. Інтегративним фактором при цьому виступає *«рефлексивна здатність дитини до співвіднесення емоційних, когнітивних та поведінкових властивостей особистостей під час осмислення та готовності до формування суб'єктивно-значущих цінностей та їх співвіднесення із вищими (об'єктивними) цінностями»* [5, 8-9];

- Р. Уленгової на тему «Формування сімейних цінностей у дітей-сиріт засобами арт-педагогіки в умовах дитячого будинку» (Казань, 2008), де автор розкриває виховний потенціал арт-педагогіки, що полягає у *«домінуючому впливі на мотиваційну та емоційну сферу дитини і є джерелом нових позитивних переживань»*, оскільки саме образотворче мистецтва, на думку авторки, *«формує морально-етичні засади і ціннісні орієнтири дитини, формує правомірність і обґрунтованість ставлення до моральних норм та сімейних цінностей»* [8, 9].

Що стосується вітчизняного освітнього простору, то арт-педагогіка тут лише починає завойовувати належне їй місце. Серед наявних праць заслуговує уваги дисертаційне дослідження О. Кондрицької, яка визначає арт-педагогіку як *«фактор особистісно орієнтованого виховання, котрий передбачає використання засобів образотворчого мистецтва, розробляє та реалізує його психотехніки, спрямовані на самовизначення особистості, розвиток у неї здібностей до рефлексії, що дозволяє знаходити зовнішні та внутрішні механізми для активізації особистісного зростання і творчого саморозвитку»*. Це, на думку авторки, значною мірою зумовлено спроможністю образотворчої діяльності забезпечити *«гармонію виховного середовища з цілісним світом особистості, її психологічний комфорт, почуття захищеності й унікальності»*, оскільки вона є засобом візуальної комунікації, що забезпечує особистісний рівень взаємодії через продукти художньо-творчої діяльності. Таким чином, арт-педагогіка вивчає процеси виховання лише у властивих їй межах, розглядає в них тільки ті аспекти, що педагогічно спрямовані на мистецтво, досліджує організаційно-методичні засади побудови особистісно-центрованого виховного процесу [3, 8].

Арт-педагогіка не дублює цілі та завдання шкільної мистецької освіти, має свою теоретико-методологічну базу, чітко визначене коло пов-

новажень. Визначальною рисою арт-педагогіки, на відміну від традиційних навчальних занять зі шкільного курсу мистецьких дисциплін, є:

- спонтанний характер, що передбачає вільне самовираження та відсутність заданого зразка для наслідування;
- відсутність оцінювання продуктів художньо-творчого прояву дітей та безумовне прийняття кожної роботи у відповідності до суб'єктивних бачень та проявів її автора;
- чітко виражений виховний та корекційний характер, що проявляється у спрямованості на роботу із світоглядними установками школярів;
- терапевтична атмосфера спонтанної та безоцінної творчості, що створює ситуацію успіху для кожної дитини та забезпечує виникнення емоційно теплої атмосфери доброзичливості, емпатійного спілкування та визнання цінності кожної особистості, її почуттів та переживань.

Таким чином, аналіз наукових праць провідних вітчизняних та зарубіжних дослідників засвідчує, що можемо підсумувати, що ***виховний потенціал арт-педагогіки полягає у її здатності формувати світоглядні засади особистості шляхом інтериоризації загальнолюдських духовних та культурних цінностей*** (самоцінності людської особистості та її життя, поваги до її прав, гідності, свободи, потреб та визнання її вищою цінністю суспільства тощо) ***засобами мистецтва у процесі сприйняття вже існуючих творів мистецтва*** (як культиваторів системи цінностей) та ***власної художньо-творчої діяльності задля становлення її як потенційного носія та творця духовно-культурних цінностей***.

Здійснення комплексного, інтегрованого впливу спеціально організованих видів і форм художньо-творчої діяльності (художнє сприйняття, індивідуальна та спільна художня творчість, колективна робота зі створення художніх образів, арт-педагогічні ігри на основі вільного творчого самовираження дитини тощо) ***на когнітивну, мотиваційно-ціннісну та емоційну сфери особистості учня актуалізує стани емоційної чуйності та сприяє формуванню адекватного «Я – образу» в уяві дитини; правомірного, обґрунтованого та усвідомленого її ставлення до морально-етичних норм та духовних цінностей; ефективних поведінкових моделей соціальної самореалізації та гармонізації її психоемоційного стану.***

Використання методів та прийомів арт-педагогіки у виховній роботі учителя/вихователя дозволить зреалізувати основні завдання мети національного виховання, а саме: виховання морально-етичної куль-

тури школярів на засадах загальнолюдських духовних цінностей (на ідеях гуманізації, самоцінності людської особистості та її життя, поваги до її прав, гідності, свободи, потреб та визнання її вищою цінністю суспільства) та формування досвіду ефективної соціальної самореалізації шляхом формування у свідомості дитини своєрідного «банку» успішних поведінкових моделей і життєвих стратегій; виховання емоційної культури та емоційної чутливості школярів; естетико-екологічного світогляду; гендерної культури та гендерної чутливості в умовах сучасного інформаційного простору; виховання національної самосвідомості та етнічної ідентифікації, а також – «полікультурної свідомості», що проявляється у проявах толерантності у поведінці дитини в умовах полікультурного простору України та євроінтеграції, що передбачає входження України у Європейський полікультурний простір.

Література:

1. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комисарова, Т.А. Добровольская. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 248 с.
2. *Гузєва М.В.* Формирование профессиональной готовности будущих педагогов-психологов к патриотическому воспитанию детей средствами арт-педагогики: Дис. ... канд. пед. наук. 13.00.08 / Ставропольский государственный университет. – Ставрополь, 2004. – 176 с.
3. *Кондрицька О.І.* Формування у студентів педагогічних університетів цінностей особистісно орієнтованої моделі виховання засобами арт-педагогики: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН України. – К.: 2009. – 22 с.
4. *Сергеева Н.Ю.* Арт-педагогическое сопровождение профессиональной подготовки будущего учителя: Автореф. дис. ... доктора пед. наук. 13.00.08, 13.00.01 / ГОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева». – Чебоксары, 2010. – 43 с.
5. *Сметанина А.Ю.* Арт-педагогическое сопровождение духовно-нравственного развития детей в условиях дополнительного образования: Дис. ... канд. пед. наук. 13.00.01 / Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2008. – 201 с.
6. *Таранова Е.В.* Нравственное воспитание старших дошкольников средствами артпедагогики: Дис. ... канд. пед. наук. 13.00.01 / Ставропольский государственный университет. – Ставрополь, 2003. – 200 с.
7. *Тарасова Е.Г.* Целительные силы искусства. Арт-педагогические техники и приемы: Методическое пособие. – Тамбов, ТОИПКРО, 2006. – 49 с.
8. *Уленгова Р.Б.* Формирование семейных ценностей у детей сирот средствами арт-педагогики в условиях детского дома: Автореф. дис. канд.

пед. наук. 13.00.01 / Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Казань, 2008. – 21 с.

9. *Шумакова Н.Ю.* Артпедагогика как гуманистическая система образования учащихся в области физической культуры: Дис. ... доктора пед. наук. 13.00.04, 13.00.01 / Ставропольский государственный университет. – Ставрополь, 2006. – 403 с.

ЕЛЕМЕНТИ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ІЗ КРИМУ ТА ЗОНИ АТО

Інжисєвська Леся,

*старший викладач кафедри загальної та практичної психології
ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (м. Київ)*

Важливим аспектом на тернах нашого сьогодення, специфічною особливістю, є пошук «золотого ключика» до відкриття внутрішнього світу – загадкового, неповторного, надзвичайно ресурсного простору буття дитини. До внутрішнього психічного належить все, що стосується внутрішнього світу індивіда: емоції, почуття, переживання, образи уявлень, стани, властивості, мотиви, цінності, установки, погляди, думки, стереотипи, різні психічні утворення та ін. [1]. В українських координаційних центрах та санаторіях, що прийняли потерпілих дітей та дорослих, які приїхали із Криму та зони АТО, психологічний супровід здійснювали психологи – волонтери *ГО «Українська асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій»*.

Німецький психіатр А.Кронфельд ще у 1927 р. у статті «Психагогика или психотерапевтическое учение воспитания» закликав до розробки такого методу, який спрямовував би людину на духовне оздоровлення й особистісне зростання. В якості найбільш прийнятнього і ефективного в роботі з дітьми є один із напрямів психотерапевтичної діяльності – арт-терапія. Термін «арт-терапія» (буквально – терапія мистецтвом) був заправджений А.Хіллом (1938) під час опису власної роботи з туберкульозними хворими в санаторіях [2]. Сучасна арт-терапія завжди ресурсна і екологічна у контексті її застосування.

Згідно східної мудрості, «картина може висловити те, що не висловить і тисяча слів». На думку В.С.Мухіної та інших дослідників, малюнок для дітей є не мистецтвом, а промовою. Малюнок допомагає перетворити думки в слова, знизити внутрішню напругу, адже олівцем та пензликом керує не рука, а наше підсвідоме. Власне кажучи, ми не замислюємося над тим, що малюємо, тому все, що виникає на папері,

можна вважати дзеркалом, тобто проекцією внутрішнього світу нашої душі. Зокрема, найпершим кроком до психологічного супроводу щодо травматичних переживань дітей стали малюнки на вільну тему. У малюнках одразу проявилися елементи драматичного досвіду (див.рис.1)



Рис. 1. Жахливий дракон

Також механізми психологічного захисту відображалися, зазвичай, у вигляді міцних стін будинків.

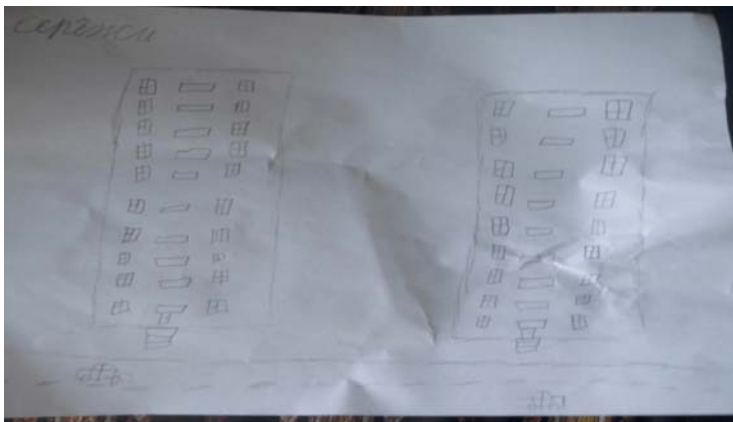


Рис. 2. Будинок Сергія

Зазначимо, що одним із важливих елементів компенсації психічних травм стала тема сильних чоловіків, «Термінаторів», малювання фігур, у поєднанні із роботою з пластиліном (див.рис.3), котрі були б непереможними. У цих випадках діти зверталися до малювання таких персонажів, відчуваючи власну незахищеність.



Рис 3. Термінатор

Діти із Криму наповнювали малюнки світлими кольорами, де переважно малювали море та пісок, і в процесі роботи відбувалося поступове відновлення психічного стану дітей. Під час малювання діти вільно висловлювалися, розповідали історії. Варто зазначити, що у батьків також виникало бажання помалювати, адже експресивний продукт несе важливі повідомлення, і тому не виникає труднощів до вербального опису своїх переживань. Одна із історій, яку розповів Максим 5-и років із Краматорська. Коли він разом зі своєю родиною їхали по дорозі, він бачив «білий танк», про який хлопчик досить емоційно розповідав. І можна було б подумати, що хлопчик має розвинену фантазію, проте насправді, як пояснили досвідчені військові, що хлопчик насправді бачив «білий танк» тому, що коли танк заводиться, над ним створюється велика хмара білого диму. Тому у дитини і виникла така асоціація.

Для інтенсифікації процесів застосовувалися також асоціативні метафоричні карти для спостереження та отримання максимуму інформації про інтереси, бажання, мрії дитини, з'ясування цінностей, визначення страхів, тривоги, також для гри власної фантазії, покращення комунікації.

Основними завданнями у роботі з картами, є наступні.

Захищати: створювати для учасників гри безпечну атмосферу, зміцнювати їх почуття особистої захищеності, віру у власні сили і відчуття власної гідності.

Налагоджувати зв'язки: допомагати учасникам гри організовувати довірливе спілкування (одного з одним, з керівником групи, із сім'єю або друзями) з метою надання взаємної допомоги та підтримки.

Підтверджувати: скористатися можливістю роботи з картами для того, щоб підтвердити кожному учаснику, що його реакції, хвилювання, страхи, способи подолання кризи і плани на майбутнє є нормальними і заслуговують поваги.

Для творчої уяви, стимулюючи групову підтримку, картинки-карти допомагають обережно знайти шлях до зцілення. Застосування метафоричних карт є лише ще одним ефективним творчим методом, який може використовуватися у поєднанні із вже існуючими.

Пропоную вашій увазі набір карток психолога, доктора Офри Аялон (Dr. Ofra Ayalon), Ізраїль; художниці Марини Лук'янової (видавець Моріц Егетмайер), які свідомо не використовують на картках зображення війн, терактів, насильства чи катастроф. Такі картини постійно транслюються на екранах телебачення, друкуються на газетних шпальтах, і вже міцно вкорінилися у нашій колективній свідомості. Тому будь-яке нагадування може лише підсилити травму. І саме тому травматичні події та емоційні реакції на них зображені на картах в символічному і метафоричному виглядах. Одночасно карти пропонують символи й образи для розслаблення, заспокоєння, почуття впевненості й зцілення.

У груповій роботі карти дозволяють відчутти підтримку групи, отримати ресурси у роботі з травматичними переживаннями. Коли вислуховуєш інших і співчуваєш їх болю, тоді є більше шансів повному усвідомити пережите. Згадаємо давню мудрість: «Біда, розділена з одним, це півбіди, а розділена радість – це радість подвійна».

Звичайно, діти-переселенці із Криму та зони АТО ще потребують реабілітаційної роботи засобами психотерапії. Перші кроки на цьому шляху вже зроблені.

Література:

1. *Варій М.Й.* Психологія особистості: Навч. пос. / М.Й. Варій – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 592 с
2. *Інжієвська Л. А.* Мультимодальний метод терапії у подоланні криз за допомогою роботи з асоціативними картами / Л. А. Інжієвська: матеріали IX Міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф. «Простір арт-терапії: вершини усвідомлення»; за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьоновой, О. А. Бреу-сенка-Кузнецова, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. – К. : Золоті ворота, 2012. – 157 с.
3. *Колошина Т.Ю.* Арт-терапия. Методические рекомендации / Т.Ю. Колошина – М.: Изд –во Института психотерапии и клинической психологии, 2002. – 84 с.
4. *Лебедева Л.Д.* Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Лебедева Л. Д. – СПб.: Речь, 2003.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ ПІД ЧАС ТРЕНІНГУ «АДАПТАЦІЯ ДО ЗМІНЕНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВ»

*Логвиненко Валентина,
старший науковий співробітник лабораторії з профорієнтації
Інституту підготовки кадрів ДСЗУ (м. Київ)*

Тренінг «Адаптація до змінених життєвих умов» було створено з метою надання психологічної підтримки внутрішньопереселеним особам та безробітним, а також працівникам служби зайнятості України, які працюють з ними. У той же час адаптація до змінених життєвих умов є актуальною проблемою не лише для цієї категорії населення, але і для всіх, хто переживає життєві кризи, різке зростання проблемного навантаження, що може призвести до кризи. Ця проблема є актуальною і для випускників загальноосвітніх навчальних закладів, ВНЗ. У кожній зазначеної категорії є своя специфіка, і це зумовлює вибір конкретних завдань, що вирішуються в процесі тренінгу. Однак техніки роботи залишаються тими ж.

За результатами тестування за методикою «Стандартизований багатофакторний опитувальник особистості» (СБОО – модифікація ММРІ) Л.М.Собчик, що проводилося під час апробації тренінгу в умовах служби зайнятості України, було встановлено високий рівень дезадаптованості вказаних категорій. У безробітних та внутрішньо переселених осіб було виявлено досить високий рівень депресії. В одних випадках це були депресивні реакції, пов'язані з ситуацією, що склалася, в інших – депресія, пов'язана із хронічною дезадаптованістю. Хронічну дезадаптованість, що у методиці СБОО виявляється за поєднанням 7 і 8 шкал типологічного профілю особистості (шкал тривожності та індивідуалізму), можна вважати характерною рисою даних категорій. Це актуалізує необхідність надання психологічної допомоги за вказаною тематикою.

Тренінг складається із 5 занять. Майстер-клас поєднує усі методики в скороченому варіанті.

Перше завдання тренінгу – це усвідомлення, що таке адаптація, і чому це важливо; із чого складається адаптація; яка існує альтернатива адаптації; що необхідно для творчого перетворення дійсності; які типові реакції людей на змінені умови існування і наслідки таких реакцій?

Робота із проективною методикою на виявлення характерної для людини реакції на змінені умови існування та на можливі переживання у

змінених життєвих умовах. Авторська проективна та психо-терапевтична методика «Вінні Пух із кулькою в хорошу і погану погоду».

Індивідуальна для кожного учасника інтерпретація малюнків та бесіда із залученням всієї групи. Питання, що розглядаються: індивідуальні реакції на зміни, психічний стан у змінених умовах, виявлення можливого переживання психічної травми, дистресу, депресії, оптимізму чи песимізму, характерних реакцій на зміни, аттитюдів і стратегій поведінки у змінених умовах.

Друге завдання тренінгу – усвідомлення причин власних дезадаптивних реакцій, виявлення внутрішньої позиції учасника тренінгу, формування готовності до змін.

Тест на виявлення внутрішньої позиції учасника: залежності чи свободи, схильності до пристосування чи творчого перетворення наявних умов, переважання суб'єктності чи об'єктності у нинішній ситуації (робота з проективною методикою «Ягнятко в пляшці»).

Питання, що розглядаються під час інтерпретації: переважання залежності чи свободи; схильності до пристосування чи творчого перетворення наявних умов; суб'єктності чи об'єктності взагалі та у нинішній ситуації зокрема. Під час інтерпретації тесту розглядається також залежність учасника від батьківської сім'ї; спрямованість у майбутнє чи минуле; відчуття емоційного комфорту-дискомфорту; взяття відповідальності на себе чи покладання її на інших; внутрішня готовність до змін чи протест; протидія змінам; прагнення підтримки чи отримання додаткових знань, умінь; спрямованість у минуле (бажання зберегти як було, повернути те, що було) чи у майбутнє; можливо, відновити те, що було, але у новій формі.

Третє завдання тренінгу – це формування позитивного налаштування на майбутнє, що об'єднує аналіз ситуації, висновок і прийняття кращого для себе рішення: або *«те, що було – добре і хочу, щоб було саме так, а далі: що конкретно я буду робити, щоб це продовжувалося»* або *«те, що було – погано, і я хочу, щоб було інакше (конкретно, що саме інакше), і я все буду робити, щоб було, як я хочу»*. Усвідомлення учасниками, що за подібні рішення відповідальність приймається на себе і тільки на себе, і ніколи не покладається на іншого, хоча інші до реалізації бажаного, як правило, залучаються.

Вихідні позиції особистої філософії позитивного налаштування на майбутнє: 1) життя як даність, яку потрібно приймати: усе змінюється, але у кожний момент – це точка відліку для реалізації особистої свободи; 2) зміни як основна умова особистісного зростання, для досягнення особистісної зрілості, а без змін – застій, деградація особис-

тості, самообман. 3) умови буття людини як відображення її внутрішнього світу, переконань, життєвої філософії: цілісність і гармонія, душевний комфорт – це ознаки психічного здоров'я, але із кризового стану, що зазвичай виникає за різкої зміни умов існування, можна вийти тільки з допомогою психічних новоутворень, які є частиною нової життєвої філософії. 4) подія, ситуація, що виникла в результаті, як особистісна проба: людина реагує згідно її попереднього життєвого досвіду (матриць індивідуального знання).

Четверте завдання тренінгу – виявлення внутрішніх бар'єрів для досягнення бажаного результату та самореалізації у змінених умовах існування. Психодіагностика із використанням методики кольорових виборів Люшера та арт-терапевтична робота способом моноколірного малювання на основі здійснених виборів. Питання, що розглядаються під час інтерпретації: які бар'єри чи каталізатори для реалізації особистісної свободи є у кожного з учасників; які неусвідомлювані ресурси наявні в особистості?

П'яте завдання тренінгу – посилення мотивації для досягнення результату у змінених життєвих умовах. Використовується авторська методика малювання «Символ потреби. Конкретизація потреби».

У результаті проведеного тренінгу методом повторного тестування було встановлено зменшення рівня дезадаптованості безробітних, покращення їх психічного стану, зростання емоційного комфорту, самооцінки, активності, незалежності.

МЕТОДИКА BASICP® – ДОПОМОГА КОЖНОМУ В ПОДОЛАННІ СТРЕСУ

Леськів Оксана,

*психолог, гештальт-психотерапевт, арт-терапевт,
волонтер у психологічній службі Львівського військового шпиталю,
волонтер Служби психологічної підтримки (м. Львів)*

Історія знає значну кількість спроб опису «коду людського виживання» в умовах стресу. Деякі дослідники намагалися дати найбільш повне пояснення цього феномену в цілому, інші розглядали окремі аспекти здатності людини до виживання у світлі різних психологічних теорій.

В 90-х роках професор Мулі Лаад (Lahad M) президент Ізраїльського «Центру попередження стресу у населення», досліджуючи природу стресу, запропонував нову модель для його опису. Мова йде про канали, якими люди користуються для подолання станів стресу і невизначеності. Кожен використовує свій, лише йому відповідний ме-

тод. Одна людина в цей момент плаче, інша – займається монотонною працею, третя – молиться.

Узагальнивши ці дослідження, можна виділити шість основних елементів, що лежать в основі здатності людини до виживання:

B (Belief and values) – віра та переконання;

A (Affect) – емоції;

S (Social) – соціальність;

I (Imaginative) – уява;

C (Cognitive) – когнітивність;

Ph (Physiological) – тіло.

За першими буквами цих англійських слів ця модель отримала назву BASICPh. Це багатоканальна модель, згідно якої кожне поєднання цих елементів характеризує індивідуальну, унікальну для кожної людини конфігурацію, тобто копінгстратегію.

Отже, в силу індивідуальних особливостей та умов середовища людина в дорослому віці має певний набір стратегій подолання, кожна з яких звертається до одного з шести каналів. У той же час ми можемо вдаватися до емоцій або до уяви набагато частіше, ніж до фізичної активності, і навпаки. Інакше кажучи, одні канали можуть бути перевантажені, а інші – практично не задіяні, і це зручно, доки життєва ситуація не стає безвихідною.

Часто ця сама ситуація стає кризовою від того, що людина повторює одні й ті ж стратегії, щоб позбутися стресу. Іншими словами, людина «буксує» на одному місці, до безкінечності, використовуючи один і той же метод подолання, при цьому не просувається ні на крок вперед. У таких випадках стрес є наслідком загнаності у кут або відсутності гнучкості.

У наш непростий час кожному потрібно знати свої можливості в подоланні стресових ситуацій. Це допоможе нам вийти з них більш збереженими, інтегрувати цей досвід у подальше життя. Також ми, як фахівці, що допомагаємо людям, можемо принести більше користі, якщо дамо їм інструмент, який дасть можливість побачити більше ресурсів для подолання кризових ситуацій.

BASICPh – модель, яка допомагає віднайти сильні сторони людини, виявити, оцінити і допомогти розвинути позитивні аспекти поведінки.

Інструкція.

Подумайте про себе, коли ви знаходитесь в кризі, сильному стресі.

Що, здебільшого, Ви робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом?

Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою?

Зважте кожен вислів і поставте косий хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – *ніколи* не користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

1 – *я рідко* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

2 – *я іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

3 – *я періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

4 – *я часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – *я майже завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – *я завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

№	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми							
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай							
7	Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди							
8	Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт							
9	Я веду бесіди з друзями по телефону							
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми							
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення							
12	Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака							
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»							

14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині								
15	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї								
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві								
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком								
18	Я використовую вправи для розслаблення								
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві								
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію								
21	Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу								
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще								
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається								
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем								
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію								
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії								
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись								
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книжки, уявляючи себе на місці дійових осіб								
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий із них								
30	Я намагаюся постійно навантажувати себе якоюсь фізичною діяльністю								
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»								
32	Я даю вихід моїм емоціям								
33	Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь								
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх								
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен із них								
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії								

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АРТ-ТЕРАПІЇ У МОРАЛЬНОМУ ВИХОВАННІ ДОШКІЛЬНИКІВ

Лохвицька Любов,

*кандидат педагогічних наук, доцент, докторант кафедри теоретичної
і консультативної психології Інституту соціології, психології
та соціальних комунікацій Національного педагогічного університету
ім. М.П. Драгоманова (м. Київ)*

Сучасне реформування освітньої сфери, в тому числі й дошкільної, має на меті забезпечення умов для повноцінного розвитку особистості, становлення її моральної культури з дитячих років. Проблема морального розвитку дітей дошкільного віку актуалізується почасти-ми ситуаціями, що спостерігаються в нинішньому стані українського суспільства, і характеризуються як небезпека моральної деградації молодого покоління. Тому сама система морального виховання дошкільників, яка, на жаль, розроблена слабше, ніж інші види виховання, вимагає переосмислення і оновлення.

Наявні здобутки, здійснені в попередній час, визначаються ідеологічними стандартами і спрямовані переважно на ознайомлення дітей із доступними для їх віку моральними нормами, а методи морального виховання ґрунтуються на зовнішньому впливі на дитину. Сьогодні ж у визначенні змісту морального виховання домінуючими орієнтирами повинні стати загальнолюдські моральні цінності, які дитина самоусвідомлює (І.Д. Бех, Є.В. Таранова та ін.) [1; 7]. Звідси, необхідне використання інших дієвих методів, що забезпечать прийняття дитиною моральних норм внутрішньо-усвідомлено на емоційно-особистісному рівні. Такими є елементи арт-терапії, що, через залучення дитини до різних видів мистецтва, сприяють розвитку в неї можливості самостійно висловлювати свої моральні почуття, емоційні потреби та мотивацію власної моральної поведінки.

Арт-терапія в загальному розумінні – це комплекс методів, що забезпечують за допомогою художньої діяльності (візуальних видів мис-

тецтва) вільне самовираження, емоційне самопочуття дитини та гармонізацію тих сторін особистості, для вираження яких немає адекватних вербальних засобів. На думку М. В. Кисельової, позитивний ефект арт-терапії забезпечується можливістю виразити, знову пережити почуття і дійти до розв'язання тих внутрішніх конфліктів, що виникали.

Завдання арт-терапії – допомогти гармонізації особистості через розвиток у неї здібностей до самовираження й самопізнання, тобто навчити виражати власні почуття. Артефакти, що виникають у ході цього процесу, виконують лише прикладну функцію і слугують матеріалом для аналізу переживань [3]. Таким чином, у ході творчого акту відбувається самореалізація особистості через почуття та емоції і збагачується досвід її емоційних взаємин із оточуючими. Щодо специфіки використання в роботі з дітьми дошкільного віку, то арт-методи мають профілактичне та навчальне спрямування (Л.Д. Мардер) [6]. Застосування елементів арт-терапії з дошкільниками ґрунтується на тому, що стан внутрішнього «Я» дитини відбивається в продуктах її творчості, позбавляючи від надмірної напруги і внутрішнього конфлікту, завдяки чому вона отримує можливість не тільки зменшити зайве збудження, тривожність, агресивність, недовіру до навколишнього світу, а і відчутти впевненість у собі та майбутній успіх, а також пов'язані з ним позитивні переживання і зразки поведінки. Отже, доцільним буде використання арт-терапії у процесі морального виховання дітей дошкільного віку.

За дослідженнями Є.В. Таранової, умови здійснення арт-терапевтичного впливу на особистість дитини у моральному вихованні реалізуються через спрямовану сукупність всіх і кожного окремого структурного компонента основних видів художньої діяльності дошкільника на моральний результат: збагачення змісту видів художньої діяльності ситуаціями морального вибору; моделювання різних варіантів форм творчих об'єднань дітей задля встановлення гуманних взаємин дітей один з одним; організація процесу роботи з художніми образами інтерпретаційно-художнього комунікативного характеру, розрахованого на взаємообмін моральними цінностями; надання результатам (продуктам) творчості дошкільника соціальної значущості, суспільної корисності; організація позитивної полісуб'єктної художньої взаємодії в системі «дорослий (педагог) – дитина» [7, с.8].

Як результат, діти навчаються коректно спілкуватися з однолітками і старшими людьми, співпереживати, проявляти до них дбайливе ставлення. Це сприяє моральному розвитку особистості дошкільника, забезпечує його орієнтацію в системі моральних норм, сприяє засво-

енню моральних форм поведінки. Тобто відбувається більш глибоке розуміння себе, свого внутрішнього світу (думок, почуттів, бажань). Як зауважує І.Д. Бех, *«з'являються ознаки почуття повинності. Це пов'язано з формуванням простих моральних уявлень стосовно того, що погано і що добре. Виникають переживання задоволення, радості від вдалого виконання своїх обов'язків і засмучення через порушення встановлених вимог»* [1, с. 84]. На їх основі починають формуватися відкриті, довірливі і доброзичливі взаємини дитини з оточуючими її людьми, що фактично складає емоційно-ціннісний компонент морального виховання, який домінує в дошкільному віці.

Для дитини дошкільного віку характерним є бурхливий розвиток емоційних процесів. Розкриваючи їх психологічну природу О.В. Запорожець і Я.З. Неверович зазначали на специфічність дитячих емоцій, їх роль як регулятора поведінки і діяльності дитини, ускладнення функцій в процесі її розвитку. У дошкільника *«зовнішній і внутрішній досвід зливаються в емоційному образі в єдине ціле»* [2, с. 70], що складає *«загальне уявлення про себе»* [4, с. 101]. Тобто, використання арт-терапії сприятиме нормалізації емоційних проявів, що мають відбиток на формуванні моральних почуттів і психологічному настрої в цілому (хтось образив, з ким товаришує і т. ін.).

Розробленою парціальною програмою з морального виховання дітей дошкільного віку «Скарбниця моралі» [5, с. 71-74] для дітей різних вікових груп пропонуються такі види роботи: молодша (4-й рік життя) – «Слово-колір», «Обери свій настрій», «Квітка доброти», «Метелики», «Різноколірна галявина»; середня (5-й рік життя) – «Привітання, подарунки, побажання», «Ланцюжок», «Пелюстка доброти», «Лото настрою», «Квітка-семицвітка», «Мій настрій»; старша (6-й рік життя) – «Два серця», «Стрічка щедрості», «Відгадай емоцію», «Абетка емоцій», «Зрозумій мене», «Який у мене настрій?» та ін.

Припускаємо, що сутність використання арт-терапії криється в психологічних механізмах виховного впливу на моральний розвиток дошкільників через осмислення, пошук нових форм і збагачення опосередкованого морального досвіду, сконцентрованого в художньому мистецтві, у зміст індивідуально-особистісного досвіду, стимулювання моральних почуттів і становлення моральних форм поведінки дитини. Отже, арт-терапія забезпечує можливість гуманної підтримки особистості дитини, розвиває її здібності до самопізнання і морального зростання.

Узагальнення вище викладеного матеріалу дає підстави стверджувати, що елементи арт-терапії, які є доцільними для використання у моральному вихованні дошкільників сприятимуть, перш за все, виявленню

особистісних потреб дитини для надання психологічної допомоги і поліпшення її морального розвитку; по-друге, визначенню специфіки виховного впливу на моральну сферу особистості в дошкільному віці; по-третє, забезпеченню осучаснення методів реалізації завдань морального виховання дітей на нинішньому етапі розвитку освітньої системи.

Література:

1. Бех Д. І. Виховання особистості : [підруч. для студ. вищ. навч. закл.] / Іван Дмитрович Бех. – К.: Либідь, 2008. – 848 с.
2. Запорожец А. В. К вопросу о генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребенка / А. В. Запорожец, Я. З. Неверович // Вопросы психологии. – 1974. – № 6. – С. 59-73.
3. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб.: Речь, 2006. – 160 с.
4. Лисина М. И. Психология самопознания у дошкольников / М. И. Лисина, А. И. Силвестру; отв. ред. А. Г. Рузская. – Кишинев: Штиинца, 1983. – 112 с.
5. Лохвицька Л В. Програма з морального виховання дітей дошкільного віку «Скарбниця моралі» / Л. В. Лохвицька. – Тернопіль: Мандрівець, 2014. – 128 с.
6. Мардер Л. Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / Л. Д. Мардер. – М.: Генезис, 2007. – 143 с., ил.
7. Таранова Е. В. Нравственное воспитание старших дошкольников средствами арт-педагогтики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Таранова Евгения Владимировна. – Ставрополь, 2003. – 200 с.

ПСИХОКОРИГУЮЧИЙ ВПЛИВ МУЗИКОТЕРАПІЇ НА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЇХ НАВЧАЛЬНО-МУЗИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Малашевська Ірина,

*к. пед. н., докторант Інституту мистецтв НПУ імені М. П. Драгоманова,
керівник гуртка «Музикотерапія» у ДНЗ №9 «Сонечко», музикотерапевт (м. Київ)*

В умовах соціально-політичних негараздів сучасного українського суспільства актуалізується пошук додаткових видів освітньої діяльності оздоровчо-профілактичного спрямування. Надмірне перебування сучасної дитини в потоці інформаційного негативу дійсності, що лине з екранів телевізорів та з розмов дорослих, здійснює, на жаль, свій шкідливий вплив на емоційно-психологічний стан дітей. Дисгармонія та внутрішня напруга, які є причиною багатьох хвороб, все частіше стають характерними переживаннями дитячої особистості. За таких умов використання музикотерапії в якості принцип психокори-

гуючого впливу на дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у процесі у їх музичного навчання набуває особливої пріоритетності.

Розглядаючи можливість коригувального впливу музикотерапії на фізичну, емоційну та інтелектуальну сферу організму, варто зрозуміти, що музика є мовою невербальної комунікації. В наслідок чого найбільшого впливу зазнає саме настрій, емоції та почуття людини. Однак, розуміючи людину у нероздільній єдності всіх трьох сфер, варто зазначити про певний вплив і на фізичну, й на інтелектуальну сфери, але в іншому ракурсі. Людина, яка починає взаємодіяти з музикою, після зазначеного процесу стає якісно іншою особистістю.

Основними етапами психокоригуючого впливу музикотерапії є: підготовчий етап; етап формування психотерапевтичних стосунків і початок музично-творчої діяльності; етап закріплення та розвитку музикотерапевтичних стосунків і поглиблення музичної діяльності; завершальний етап.

Вагоме місце у психокоригуючому впливі музикотерапії на дошкільників та молодших школярів посідають *ритмічні вправи*. Будь-які емоції та почуття мають свій ритм і темп, – вказував К.С. Станіславський, кажучи про роль актора. І пропонував студентам виконати завдання на відтворення ритму певної емоції шляхом відстукування ритму, уявляючи якийсь момент свого життя: весілля, розлуку, побачення, похорони та інші емоційно значимі ситуації. Річ у тому, що будь-яке емоційне переживання спричиняє порушення нормальних ритмічних процесів організму: ритму серцебиття, дихання, біотоків мозку тощо.

Цілеспрямоване використання ритмічних вправ у процесі музичного навчання, здійснюючи психокоригуючу функцію, призводить до нормалізації та гармонізації функціонування життєдіяльних ритмів організму, гармонізації внутрішнього стану особистості.

Застосування *аутогенного тренування* у процесі музичного навчання, що базується на максимальному психічному і м'язовому розслабленні в поєднанні з самонавіюванням, є найкращим методом корекції порушення стану дитячої особистості. Емоційні перевантаження, що призводять до соціально-біологічної аритмії, потребують для дошкільників та молодших школярів майже щоденного проведення психом'язових тренувань: послідовне напруження і розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба, шиї й обличчя. Це призводить до психофізіологічного спокою, відтворення сили дитини, виникнення приємної дрімоти, що є гарним станом для прокручування в думках деяких переживань дітьми і для розв'язання внутрішніх конфліктів через навіювання.

Механізм корекційного психологічного впливу *музичних ігор* полягає у тому, що музичне мистецтво, використовуючи символічно-

образну форму, дозволяє реконструювати та вирішити внутрішні конфлікти. Музично-ігровий процес дає можливість вільно виражати свої почуття, потреби та фантазії за допомогою музичної діяльності та є безпечним способом розрядки внутрішньої напруги. У такий спосіб відбувається позбавлення від негативних аспектів внутрішнього світу особистості соціально-прийнятним шляхом.

У методиці музичного навчання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з використанням музикотерапії психокоригуючий вплив на фізичному рівні активно застосовується в процесі заданої та спонтанної **музично-танцювальної діяльності**. Танок, міміка та жести, будучи способом невербального вираження емоцій та почуттів, можуть проникати у глибокі сфери підсвідомості. Мова танцю дозволяє виявляти і витягувати з підсвідомого подавлені бажання, прагнення, конфлікти, роблячи їх усвідомленими і доступними для катарсичної розрядки.

Великий ефект психокоригуючого впливу має такий вид музикотерапевтичної діяльності як **контактний і безконтактний масаж**. Проводити його рекомендується після проведення ритмічних або рухових вправ, танцювальної діяльності, коли м'язи тіла і долоні рук дітей є розігрітими.

Контактний масаж проводиться руками або за допомогою сторонніх предметів, наприклад «їжакових» м'ячиків, у супроводі енергійної (на початку) та повільної (в кінці) музики. Його призначення полягає у розминці великих м'язів спини, шиї та хрестця, плечей, рук, ніг, зняття м'язового «панциру», вирішення проблеми дотику. Цей вид масажу спричиняє сильний прилив енергії, радості та задоволення.

Безконтактний масаж здійснюється у супроводі повільної музики шляхом розгладжування біоенергетичного поля (аури) іншої дитини з промовлянням слів добра, любові, ніжності тощо. Під час проведення цього масажу діти дуже часто відчують тепло, яке йде від рук іншої людини, покалування, по тілу бігають «мурашки» тощо. За свідченнями біоенергетиків у такий спосіб здійснюється енергетична зарядка біополя людини.

Психокоригувальна дія **дихальних вправ** полягає у знятті м'язових утисків на рівні шиї та горла, поверхні голови (лоб, тім'я, затылок), усуненню наслідків негативних емоцій, масуванні внутрішніх органів порожнини живота, збагачення організму киснем, зняття внутрішньої напруги тощо. Дані вправи базуються на принципах глибокого черевного (діафрагменного) дихання, які широко використовуються на гімнастиці йогів (активізація енергетичних центрів, чакр, які

відповідають за емоційний стан, інтелектуальний та духовний розвиток, інтуїтивне пізнання тощо).

Отже, на основі нашого дослідження ми дійшли до таких висновків:

- музикотерапія, увібравши в себе досягнення медицини, культурології, психології, педагогіки, соціології та інших дисциплін, здатна здійснювати прямий коригуючий вплив на психіку людини;
- психокоригуючий вплив здійснюється під час проведення музичних ігор, музично-танцювальної діяльності, ритмічних вправ, контактного і безконтактного масажу, дихальних вправ тощо.

ИМПРОВИЗАЦИЯ ИЛИ МНОГОГРАННАЯ МУЗА ЖИЗНИ

Мова Людмила,

канд. психол. наук, доцент кафедры современной хореографии КНУКиИ, руководитель Центра психологии движения и творческого самовыражения «Maluma Flying Cat», руководитель танцевально-двигательного направления и член правления ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (г. Киев)

Импровизация как явление в искусстве, а именно музыке, танце, перформативности, живописи, а также психологии, появилось достаточно давно. Развивалось в систему не один десяток лет, и поэтому на сегодня существует много вариантов понимания данного понятия. А импровизация – многогранный продуктивный инструмент в работе психологов (арт-терапия, ТДТ, мультимодальная психотерапия), современных танцоров, музыкантов, перформеров, и на сегодня используется представителями не только творческих профессий.

Для меня, как и для многих практикующих психологов и современных хореографов, импровизация имеет отношение к структуре, хаосу, теории потока. И позволяет получать ответы на важные для каждого человека вопросы: как оставаться свободным даже в жесткой структуре, и как оставаться и быть структурированным в моменты хаоса? Как сохранять свои границы, но быть гибким? Как найти баланс в процессах «отдаю – принимаю»? Каковы мои привычки, как помочь принять себя таким, каким я есть, и понять, чего действительно я хочу в своей жизни? Как выстраивать композицию собственной жизни?

Для нас всегда является важным момент поиска и создания своего Танца.

Насколько я позволяю себе быть в этом мире и быть видимым для других людей. Могу ли я вслух сказать простую фразу: «Я здесь», выбрав «свое» место в пространстве, и по возможности, сопровождать

ее движением, которое соответствует данному высказыванию в моей картине мира на момент сейчас.

Также очень важно осознавать и понимать собственные телесные реакции и ощущения, действовать, исходя из внутренней необходимости, с учетом происходящего вокруг, оставаясь в ресурсе, и всегда имея возможность остановиться, изменить направление, силу, внимание, но оставаться в потоке.

Одна из тем, с которыми мы «играем»: начинать и завершать. Любой конец или завершение предполагают начало чего-либо следующего... Соответственно, что-то начатое есть смысл когда-нибудь заканчивать... Важно, насколько я реально позволяю ситуациям в своей жизни завершаться и появляться новым, ведущим дальше по выбранному Пути.

Еще одна тема: «поэзия танца». Последнее словосочетание – предложение от Стива Батса (ирландский режиссер, танцор и перформер, художественный руководитель «Echo Echo Dance Theatre Company») быть поэтичными, а значит лаконичными, точными, понятными, слушающими себя и повествующими без напряжения.

Стив говорит, что *«в искусстве ты не объясняешь и не контролируешь – ты СОЗДАЕШЬ поэтическое произведение. Твое критическое мышление идет гораздо дальше, используется гораздо шире, за пределами формального объяснения или контроля, а именно – для СОЗИДАНИЯ»*.

По его мнению, совершенно естественно иметь определенную грамматику, желать быть понятным, точным, играть с формами, информацией, содержанием. Это, по определению Стива, и есть поэзия.

На наш взгляд, важно то, что танцевальная импровизация предполагает эксперимент с движениями, которые чаще всего имеют непривычный и неосознанный характер. Результаты не запланированы и непредвиденны, а это в свою очередь, позволяет уйти от жестких систем значений и привычных моделей поведения. Являясь выражением кинетической субъективности, танец позволяет проявиться элементам хаоса, или же наоборот, найти структуру и порядок. В любом из этих случаев, появляется возможность установить с собой, другими людьми и окружающим миром качественно новые, более осознанные и продуктивные отношения. Продуктивные в том смысле, что больший результат достигается при меньших затратах энергии и сил (эргономичный подход).

Внимание к своим чувствам неизбежно при хорошей телесной осознанности. А импровизация, когда входит в повседневную жизнь на разных уровнях, открывает новые горизонты жизни.

РОЛЬ АРТ-ТЕРАПИИ В СИСТЕМЕ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КРИЗИСНОЙ ПОМОЩИ

Назаренко Татьяна,

кризисный психолог, член Ассоциации специалистов по преодолению последствий психотравмирующих событий, координатор Черниговского Психологической кризисной службы, член правления и руководитель Черниговского отделения ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (г. Чернигов)

В Украине уже больше года продолжаются драматические события. События на Майдане и военные действия на востоке Украины привели к ухудшению психологического состояния людей, которое можно описать как кризисное. Сильная чувствительность, раздражительность, возбуждение, апатия, изолированность – вот только некоторые из симптомов, которые психологи могут наблюдать у пострадавших. Психологической травматизации подвергаются все категории граждан нашей страны: мирное население, военнослужащие и члены их семей, вынужденные переселенцы.

Специалистов-психологов, которые имеют специальную подготовку по работе в кризисных условиях, травмотерапевтов, в Украине недостаточно, учитывая масштабы происходящих событий. Еще одной трудностью в оказании психологической помощи людям является отсутствие фундаментальной государственной программы оказания психологической помощи и реабилитации пострадавших. Вследствие чего профессиональные психологические сообщества частично берут на себя функции государства в вопросах психологической помощи, чтобы уменьшить последствия психотравмирующих событий.

Исходя из этого, перед Всеукраинской арт-терапевтической ассоциацией стоит несколько задач:

- интегрирование арт-терапевтических методик в системы кризисной и травмофокусированной помощи;
- создание краткосрочных профилактических и реабилитационных программ;
- подготовка специалистов в направлениях кризисная психология и травмотерапия;

- улучшение координации с социально-психологическими службами и профессиональными сообществами с целью построения реабилитационных и реадaptационных психологических программ.

Для того, чтобы успешно справиться с поставленными задачами нам, арт-терапевтам важно понимать свои возможности, ограничения, границы своей профессиональной компетентности, свои слабые и сильные стороны, понимать свое место в процессе оказания психологической помощи.

Рассматривается 3 этапа психологической помощи пострадавшим:

1. **Первая психологическая помощь.** Время оказания помощи: непосредственно после травматического события до 4-х часов. Может оказываться как психологами, так и людьми без психологического образования, прошедшими специальную подготовку. Арт-терапевтические методики, которые используются на этом этапе, относятся к телесно-ориентированным методам: заземление, структурированные движения, прикосновения.
2. **Кризисная интервенция.** Время оказания помощи: от 4-х часов до нескольких дней после травматического события. Может оказываться как психологами, так и людьми без психологического образования, прошедшими специальную подготовку по кризисной интервенции. Арт-терапевтические методики направлены на поиск ресурса пострадавшего. Рисунки ресурса, телесные практики, дебрифинг и дефьюзинг. Техники дебрифинг и дефьюзинг могут проводиться только специалистами.
3. **Краткосрочное травмофокусированное консультирование или психотерапия.** Время оказания помощи: от недели после травматического события. Проводится только специалистами психологами, имеющими специальную подготовку. Можно использовать любые арт-терапевтические методики, которые согласуются с курсом психологической помощи пострадавшему.

ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ПРОСТОРІ АРТ-ТЕРАПІЇ

Немежанська Олена,

*методист вищої категорії Будинку дитячої творчості
Подільського району м. Києва, заслужений працівник освіти,
почесний член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (м. Київ)*

Мета статті – довести надактуальність появи у багатомайтті простору арт-терапії теми патріотичного виховання дитини у сім'ї.

В усі часи переможною силою будь-якої країни був патріотизм її народу – уособлення любові до своєї Батьківщини, гаряча причетність до кожної сторінки її історії, єднання з її біоритмами, свята готовність захищати рідну країну в суворий час лихоліття.

Усе частіше припускають, що відчуття патріотизму закладене в кожному із нас генетично, а вже в подальші події, навколишнє оточення, освіченість, родина, емоційність сприйняття обставин, індивідуальні особливості та багато інших складових визначають рівень патріотичного піднесення кожного з нас та форми його прояву.

І якщо таке припущення ще може викликати дискусію, то твердження про те, що з давніх часів усі народи змалечку навчали своїх нащадків любити батьківщину, пишатися нею, поважати її традиції, примножувати її міць та захищати рідну землю від ворогів, сприймається усім світом безпечеречно.

Питання патріотичного виховання в Україні завжди було предметом особливої турботи, про що свідчать державні документи, урядові постанови, численні методичні поради щодо організаційної роботи, висвітлення кращого досвіду засобами масової інформації, створення тематичних фільмів та телевізійних програм, оцінювання стану військово-спортивної роботи в школах. Свідченням плідності такої роботи є створена системна робота шкільних музеїв бойової та трудової слави, поширення волонтерського руху, вагома допомога дорослим на ланах, збір макулатури та брухту, турбота про ветеранів війни та праці, активна участь у акціях охорони природи та ще безліч добрих справ школярів.

Та, мабуть, найбільш переконливим доказом був масовий вибір підлітками військових професій, престижність військових навчальних закладів, урочиста церемонія проведів до армії, а ще щирі зворушливі листи та твори учнів з освідченням батьківщині у любові, гордості за її здобутки, милуванням її красою будь-якої пори року, розповідями про свої мрії бути корисними їй.

На превеликий жаль, за останні соціально небезпечні роки суворої дійсності ці безцінні надбання майже усі зруйнувалися, і молоде покоління отримало у спадщину, зовсім інші цінності, у яких для такої високої моралі, як патріотизм, майже не залишилось місця.

Проте тепер, коли Майданова Революція сколихнула мільйони людей на боротьбу за світле майбутнє своєї понівеченої, обдуреної, розкраденої та водночас такої дорогої, єдиної у світі рідної країни, поруч із дорослими вишикувалося чимало молодої порослі, яка, можливо, вперше замислилася не тільки над своєю причетністю до істо-

ричних подій, але ще і відчула свою особисту відповідальність за майбутнє країни. Коли ж вони побачили, як мужньо дають відсіч ворогам наші солдати-добровольці, як усією громадою збираються гроші для закупівлі для них зброї, обмундирування, бронежилетів, їжі, медикаментів; як тисячі зовсім незнайомих людей здають свою кров для поранених, вони більш серйозно та поважно почали ставитися до історії, до тих поколінь, що відстоювали незалежність нашої країни, як це роблять наші співвітчизники сьогодні.

У Будинку дитячої творчості Подільського району було започатковано і успішно реалізована програма «Зростаємо патріотами!». У рамках програми було знайдено багато інноваційних і чимало відроджено напівзабутих плідних форм патріотичного виховання дітей різного віку. Тому моя мета розповісти у цій статті про роль сім'ї у патріотичному вихованні взагалі та про участь сім'ї під час реалізації першого етапу програми «Моя мала Батьківщина: Мій родовід – мій оберіг. Коріння роду мого величаві».

Один із вкрай важливих факторів, що сприяють пануванню сім'ї взаєморозуміння, доброзичливості, поваги один до одного, особливо молодшого і старшого покоління, – обізнаність дітей з історії свого роду, відчуття себе продовженням, паростком, невід'ємним від мудрих міцних коренів родового дерева.

Надзвичайно важливо, щоб дитина зрозуміла, що історія країни складається з історії кожного з родини, яка живе в ній, слава та могутність держави залежить від добропорядності й міцності кожної сім'ї. Через те, що наше життя занадто бурхливе, швидкоплинне, ми все частіше не встигаємо прислухатися, замислитися, розписати, записати основну хроніку свого родоводу, дізнатися про долю своїх родичів, переглянути сімейні альбоми та інші реліквії. Тому ми часто не знаємо своєї історії, не шануємо пам'яті тих, кого вже нема. І про тих рідних, які живуть поруч із нами, інколи маємо лише поверхове знання. У народній пісні є чудові рядки:

Ой, роде мій красне, роде мій прекрасний!

Не цураймося, признаваймося!

Ці слова стали гаслом для проведення соціально-значущої сімейної акції «Мій родовід – мій оберіг» у формі пошукової гри, під час якої діти зможуть відчути себе дослідниками, журналістами, фотографами, художниками.

Мета цієї значущої для родини акції:

- Допомогти дитині усвідомити, що історія її родини, її роду – невід'ємна, дуже важлива складова історії країни.

- Пробудити в дітях інтерес до історії свого роду, бажання якомога більше дізнатися про нього і за допомогою батьків написати, накреслити, намалювати свій родовід.
- Підвищити виховний потенціал сім'ї, зміцнити й покращати сімейні стосунки шляхом спільної творчої роботи з вивчення свого родоводу та усвідомлення своїх корінь.
- Формувати повагу та гордість за свою родину.
- Сприяти розширенню світогляду дитини, зміцненню її громадянської позиції шляхом пошуку сімейних реліквій, фотодокументальних матеріалів, листів, газет.

Відверто кажучи, я не чекала на таку масову зацікавлену участь батьків та дітей у цій довготривалій акції в наші тривожні часи. Проте саме вона стала каталізатором зацікавленості до свого роду і бажанням довести насамперед самому собі і своїй родині, що коріння їхнього роду міцні, дуже плідні та поважні, і що в скрутну для Батьківщини годину пращури вставали на її захист і працювали, примножуючи славу свої держави.

Багато цікавого дізналися діти про родичів тих, кому країна офіційно надала статус «Діти війни» і які ще, на щастя, поруч із ними. Нелегким було їхнє дитинство, нелегким був більшості з них трудовий шлях, проте пройшли вони його з честю, не заплямувавши святих традицій своїх батьків і дідів вірно служити своїй Батьківщині. Про бойові та трудові нагороди, відзнаки їхньої доблесної праці, як дорогі реліквії, дбайливо зберігаються майже в кожній сім'ї разом з архівними документами та фотокартками сімейної хроніки.

Під час акції родини усвідомили, що кожен такий спогад – це новий правдивий рядок на сторінках історії нашої країни. Кожна робота вражає глибиною пошуків – зібрана багато інформації навіть про прапрапрадідусів та бабусь. Не менше вражає, як зворушливо, тепло, вдячно, шанобливо діти говорять про свій рід.

Ось як, наприклад, про це розповідає шестикласниця Вікторія Олексієнко: *«Мене завжди цікавила історія мого роду. Мій дідусь зібрав багато інформації про наших пращурів та склав велике генеалогічне дерево. Багато людей, які могли б надати інформацію про різні гілки нашого роду, мають вже похилий вік, тому за них електронною поштою спілкувалися з нами їхні діти та онуки, писали листи, сканували та надсилали старі сімейні фотографії.*

У роботі над родоводом було задіяно багато людей з різних поколінь сім'ї Олексієнко. Унаслідок цього не тільки була зібрана велика кількість інформації, але й відродилися втрачені родинні зв'язки. Тепер

дідусь спілкується з багатьма далекими родичами в Інтернеті. Коли я намалювала своє генеалогічне дерево, то зрозуміла, що створений дідом родовід – то тільки ¼ інформації щодо моїх пращурів та родоvodu взагалі. Я пишаюся свої родом і мрію в майбутньому ще більше дізнатися про історію гілок моєї сім'ї та оформити її в свою книгу-родовід».

ОСОБЛИВОСТІ ТЕАТРАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СТУДІЇ «МАЙСТЕРНЯ РАДОСТІ» ЯК ЗАСІБ РОЗКРИТТЯ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Панета Оксана,
*керівник театральної студії «Майстерня Радості»,
член ВГО «Арт-терапевтичної асоціації» (м. Київ)*

Одним із напрямів роботи театральної студії «Майстерня Радості» є арт-терапевтичний. Цей напрям почав упроваджуватися на базі спеціальної школи № 26 м. Києва протягом березня – грудня 2014 року, продовжується упроваджуватися і в 2015 році.

До занять залучаються діти, які мають наступні захворювання: затримка психічного розвитку, аутизм, ДЦП, синдром Дауна.

У н.р. 2014 – 2015 сформовано 3 групи із врахуванням віку та особливостей психічного та фізичного станів дитини. До першої групи увійшло 20 дітей 1 – 2 класів із затримкою психічного розвитку та з легкою формою аутизму; друга група сформована з учнів класів «Радість» проекту «Перспектива 21/3», в рамках якого здійснюється реалізація експерименту: *«Інтеграція дітей із синдромом Дауна в освітнє середовище»* і складається з 20 дітей; третя група – зі старшокласників віком 12–14 років, які мають затримку психологічного розвитку, ДЦП, синдром Дауна, і налічує 11 дітей.

Діти із затримкою психічного розвитку – це особлива категорія дітей з органічними й функціональними порушеннями нервово-психічних процесів, що зумовлюють уповільнення темпу розвитку психіки дитини, який проявляється, зокрема, в нестійкості уваги, поверхневості сприйняття, ослабленості пам'яті, швидкій втомлюваності під час пізнавальної діяльності. Діти із затримкою психічного розвитку потребують спеціально організованих умов навчання і виховання.

Театральне мистецтво несе насолоду, діти, «граючись», опановують те, що складно досягти стандартними прийомами. Театр – це синтез мистецтв, що увібрав практично все, що допомагає розвиватися людині. Театральні вправи, етюди, інсценізації розраховані на активну участь дитини, яка є не просто пасивним виконавцем вказівок дорос-

лого, а стає активним учасником творення нового. Це мчудов можливість дитині з особливими потребами розкривати свою індивідуальність в безпечному просторі.

Протягом першого півріччя 2014 року учні спеціальної школи № 26, які навчаються в театральній студії «Майстерня Радості», оволодівали театральними навичками, розвивали образне уявлення, фантазію, вчилися емоційній виразності. Виконували вправи, які допомагають у формуванні дикції, ритмічності, здатності до виразного руху. Усе це робилося задля того, щоб дитина могла проявити свої здібності, знайти для цього художні прийоми.

У цей період діти брали участь у підготовці та проведенні творчих заходів як у своїх класах, так і в загальношкільних. І мали змогу на практиці закріпити набуті навички та виступити для глядача.

Вихованці театральної студії «Майстерня Радості» брали участь у наступних заходах:

- Свято «Першого дзвоника»; Свято «До дня вчителя»;
- «Свято Осені» (було повністю організовано та проведено учнями театральної студії. Діти разом із вихователями школи та керівником студії виготовили афішу, підготували квитки – запрошення, оформили сцену, підібрали костюми для виступу тощо);
- «Відкритий урок театральної студії в класах «Радість» проекту «Перспектива 21/3» відбувся у листопаді минулого року (на який завітали батьки, гості та керівництво школи);
- Вихованці студії активно брали участь у підготовці та проведенні загальношкільного «Свята Св. Миколая» у грудні 2014 року і продемонстрували свою майстерність в інсценізації та концертних номерах для поважних гостей, адміністрації, учнів та батьків;
- Також учні підготували і «Новорічне свято».

Щотижня в актовій залі для учнів спеціальної школи № 26 організовуються концерти та вистави. Виступають як професійні колективи, так і аматорські. Вихованці театральної студії мають змогу вчитися в інших акторів.

Використання елементів театру вже не є новацією у практиці психологів, психотерапевтів та психіатрів. Наші вихованці під час занять опановують вправ, розраховані не тільки для сцени, а більшою мірою для виявлення і розвитку особистісного потенціалу, гармонізації, й базуються на принципі імпровізації та інтерактивності.

Ця робота проводиться за правилами арт-терапевтичної студії на відміну від художньої студії.

Арт-терапевтична студія забезпечує реалізацію таких правил:

1. Створення безпечного простору для вираження себе.
2. Формування відчуття групи (команди, колективу).
3. Створення ситуацій для вивільнення витіснених емоцій.
4. Неоцінювання чи порівняння з будь-якими іншими творами.
5. Врахування в процесі особливостей розвитку дитини, її інтересів та потреб (опора на візуальний супровід занять);
6. Наявність естетичних якостей у творчому продукті є не важливою.
7. Високий ступінь свободи і самостійності.
8. Прийняття людини у будь-якому психоемоційному стані.
9. Методом діяльності є сам процес, який ініціює процеси актуалізації або усвідомлення, оцінки, аналізу, спогадів, переживань своїх почуттів
10. Кінцевим результатом діяльності арт-терапевтичної майстерні є трансформація негативних патернів поведінки людини в позитивні.

Заняття в театральній студії «Майстерня Радості» з дітьми, які мають вади психічного розвитку, триває протягом 40 хв.

Сюжетно-ігрові вправи, елементи ритмо-пластики сприяють розвитку активності дітей, уваги, мовного апарату, залученню до колективного спілкування, допомагають формуванню впевненості у своїх силах та здібностях, бо в «грі» немає страху перед поразкою, програшем. Є лише гра і задоволення від творчості. Театральна діяльність допомагає пізнавати світ, дитина вчиться поважати думку іншого, фантазувати, уявляти, спілкуватися та розвивати свої творчі здібності.

Література:

1. *Ворожейкіна О.М.* Театр для малюків (початкова школа). – Х.: Вид. група «Основа», 2011.
2. *Ворожейкіна О.М.* Театральна вітальня (середня школа). – Х.: Вид. група «Основа», 2011.
3. *Картушина М.Ю.* Логоритмика для малышей: сценарии занятий с детьми 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
4. Поростір арт-терапії / За наук. Ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найденової, О.А. Бреусенка, Кузнецова, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. – К.: Золоті ворота, 2013.
5. Сидоркіна М.Ю. «Творча взаємодія як засіб гармонізації сімейних стосунків». Методичні рекомендації. Національна академія педагогічних наук України Інститут соціальної та політичної психології. – К., 2013.
6. *Федорович Л., Пицалка Я.* «Конспекти логоритмічних занять із дітьми дошкільного віку з фонетико-фонематичним недорозвиненням мовлення». – Запоріжжя: ЛПРС, 2011.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ З МЕТОЮ СПРИЯННЯ САМОПІЗНАННЮ СТУДЕНТІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Подкоритова Лариса,

*канд. психол. наук, доцент Хмельницького національного
університету, керівник Хмельницького відділення
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (м. Хмельницький)*

Самопізнання, саморозвиток і самоактуалізація стають найважливішими інноваційними складовими сучасної освіти і набувають особливого значення для майбутніх фахівців соціономічного профілю: психологів, педагогів, соціальних працівників, соціальних педагогів тощо. Це зрозуміло: фахівець, що не знає і не розуміє себе, не зможе адекватно зрозуміти і допомогти своєму клієнтові. Таким чином, розвинена здатність до самопізнання у студентів соціономічного профілю є однією з умов їх конкурентоспроможності.

Звернення з метою самопізнання по допомогу до іншого професіонала, супервізії, робота з ко-терапевтами є загальноприйнятою нормою за кордоном. В Україні така практика лише розвивається. Частково її можна забезпечити шляхом залучення різних терапевтичних засобів до системи професійної освіти студентів і підвищення кваліфікації діючих фахівців.

Праці таких авторів як У. Дутчак, Л. Інжиєвська, О. Копитін, В. Кокоренко, Л. Лебедева, Т. Зінкевич-Євстигнеєва, Н. Пов'якель та ін. доводять, що одним із найбільш зручних та ефективних методів стимулювання студентів до самопізнання і саморозвитку є арт-терапія, застосування якої інтенсивно поширюється за межі первинного психотерапевтичного змісту.

Відповідно, **мета** цієї публікації – проаналізувати досвід використання методів арт-терапії в освітній практиці для сприяння самопізнанню студентів соціономічного профілю.

Головною відмінністю арт-терапії від інших психотерапевтичних напрямів є її тріадійність. За визначенням Т. Колошиної, лише арт-терапія дає можливість замінити звичну діаду «терапевт – пацієнт» на тріаду «терапевт – творчий продукт – пацієнт», де експресивний продукт несе важливі повідомлення індивіда і робить психотерапевтичний альянс «психотерапевтичним трикутником [2].

За З. Фрейдом, внутрішнє «Я» людини виявляється у візуальній формі щоразу, коли вона щось малює чи ліпить. Таким чином, творчий продукт є своєрідним «дзеркалом» для індивіда, даючи можливість наоч-

но познайомитись із власними психологічним «драконами» та «скарбами». Невимушеність і природність створення такого «дзеркала» полегшує сприйняття себе, навіть своїх «темних» сторін, а позитивне емоційне тло творчого процесу дає додатковий ресурс для подальшої психологічної роботи, самопізнання і самозміни.

Розглянемо коротко досвід колег у застосуванні методів арт-терапії у своїй професійній освітній діяльності.

Л.Інжієвська пропонує спеціальний арт-терапевтичний тренінг, спрямований на фасилітацію особистісно-професійного розвитку майбутніх психологів, що здобуваються післядипломну освіту. Апробація програми виявила значні позитивні зміни у досліджуваних: зріс рівень професійної самоідентифікації, ставлення до майбутньої професійної діяльності стало більш реалістичним і цілісним, зросла самооцінка, стало більш позитивним самоставлення. Студенти також зазначали, що краще пізнали і зрозуміли себе [1].

Л.Лебедева зауважує, що істотною перевагою включення арт-терапії в систему педагогічної освіти полягає у тому, що це дає можливість поєднувати навчальне заняття і власне терапевтичний процес. Таким чином, студенти не лише отримують необхідні знання і опановують інноваційну технологію роботи з дітьми, але і пізнають глибше власний внутрішній світ, вчать розуміти, приймати себе та інших [3].

Н.Пов'якель пропонує програму рефлексивно-творчого тренінгу-практикуму (РЕТТ), який включає рефлексивні, творчі та арт-терапевтичні технології, і спрямований на професійний розвиток творчого потенціалу та саморегуляції особистості, творчих мисленнєвих здібностей у майбутніх психологів-практиків у системі їх фахової підготовки. РЕТТ активізує творчі ресурси студентів, спрямовує їх пошукову та пізнавальну активності, сприяє розвитку творчих здібностей тощо [4].

Узагальнюючи досвід застосування арт-технологій в освіті, можна визначити наступні її **форми впровадження в освітню практику**: навчальна дисципліна; навчальні і тренінгові курси; факультатив, студентський гурток; тематичні семінари; частково, у вигляді окремих прийомів, технік, процедур у контексті викладання різних психологічних і педагогічних дисциплін.

Останній із зазначених варіантів є досить зручним для використання під час навчально-виховного процесу та психолого-педагогічного консультування: виконання різних групових та індивідуальних завдань із їх подальшим обговоренням.

Таким прийомом користуємося ми у власній психолого-педагогічній практиці. У наших попередніх публікаціях ми описали застосування засобів арт-терапії під час викладання дисципліни «Основи психокорекції» [5], де вони мають природне і доцільне місце. Однак, у минулому навчальному році ми використали арт-техніку колажування під час викладання дисципліни «Диференційна психологія» для студентів, які навчаються за спеціальностями «Практична психологія» та «Соціальна педагогіка» з метою узагальнення і закріплення теоретичного матеріалу. Для прикладу наводимо опис пари, присвяченій темі «Типологічне вивчення темпераменту».

Студентська група ділиться на чотири підгрупи. Кожна підгрупа має скласти психологічний портрет одного з типів темпераменту. Після завершення роботи колажі обговорюються. При цьому ми звертаємо увагу студентів не лише на відповідність отриманого творчого продукту теорії, але й на наступні складові процесу: як проходила спільна діяльність; хто і що пропонував для колажу; які емоції виникали під час роботи; чи подобається результат; які з визначених властивостей найбільш притаманні кожному учаснику тощо.

Як виявилось, студенти краще запам'ятовують і розуміють матеріал, опрацьований у такій формі, а також навчаються рефлексувати свою поведінку в групі, замислюються над запитанням «Який/а я?».

Таким чином, арт-техніка колажування стимулює пізнавальну активність студентів у цілому та пізнання себе зокрема.

У цілому засоби арт-терапії допомагають майбутньому фахівцю соціономічного профілю пізнати та усвідомити свої мотиви, потреби, суперечності, емоційні проблеми, сильні і позитивні сторони своєї особистості тощо; пізнати себе і свій внутрішній світ цілісно.

Таким чином, арт-терапія ефективно стимулює самопізнання і саморозвиток особистості.

Висновки. Аналіз праць фахівців, що використовують методи арт-терапії у своїй психолого-педагогічній діяльності, засвідчив, що арт-терапія ефективно та ненав'язливо сприяє цілісному і глибокому самопізнанню студентів соціономічного профілю.

Література:

1. *Інжієвська Л. А.* Арт-терапевтичний тренінг: конспект лекцій та робочий зошит для самостійної роботи з дисципліни / автор-укладач Інжієвська Л. А. – К. : ДВНЗ УМО, 2014. – 96 с.
2. *Колошина Т. Ю.* Арт-терапия: методические рекомендации / Т. Ю. Колошина. – М.: Изд-во Института терапии, 2001. – 76 с.

3. Лебедева Л. Д. Педагогические основы арт-терапии в образовании: Монография / Л. Д. Лебедева. – СПб. : ЛОИРО, 2001. – 320 с.
4. Пов'якель Н. І. Арт-терапевтичні психотехнології у розвитку творчого потенціалу саморегуляції майбутнього психолога-практика / Н. І. Пов'якель // Простір арт-терапії : Збірник наукових праць. – Вип. 1 (3). – К.: ЦППО АПН України, 2008. – С. 57–66.
5. Подкоритова Л. О. Застосування методів арт-терапії у викладанні дисципліни «Основи психокорекції з практикумом» / Л. О. Подкоритова // Простір арт-терапії: ресурси цілення: Матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 3-4 квітня 2014 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьоновой, О.А. Бреусенка-Кузнецова, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. – К.: Золоті ворота, 2014. – 198 с. – С. 77-81.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВДОВАМ І СИРОТАМ (30-40 ДНІВ ВТРАТИ (ГОРЮВАННЯ) В «ПРОГРАМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ РОДИН ВІЙСЬКОВИХ АТО» МБФ «НОВЕ ПОКОЛІННЯ»

Пригунов Георгій,

теолог, аддіктолог, арт-терапевт,

член Східно-Європейської Асоціації Арт-терапії,

(м. Софія, Болгарія), науковий консультант

Лабораторії системно-аналітичної арт-терапії КДУ (м. Ялта),

Президент БО «ІНФОРМАЦІЙНО-РЕСУРСНИЙ СОЮЗ «ЗДРАВОО» (м. Київ)

У монографії Петера Левіна «Пробудження Тигра» (Levin, P. (1997) *A.Waking the Tiger-Healing Trauma. The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences.* Berkeley, California: North Atlantic Books) багаторазово підкреслюються дві основні тези: будь-яка реакція на травму може бути визначена не як «хвороба», а, швидше, як «не-здоров'я»; тяжкість переживання травмуючої події залежить від цілого ряду різних факторів, причому патогенними стають не тільки об'єктивні обставини, такі, як масштаб катастрофи. Не меншою, а часом і більшою силою володіють індивідуальні характеристики, що сприяють функціонуванню або адаптивних, або дезадаптивних механізмів подолання.

Арт-терапія (зображення, образ, рух, звук) для дітей і дорослих які переживають горе.

Безпечне середовище і свобода вираження почуттів є найбільш важливими факторами для надання допомоги дітям, підліткам та дорослим, які переживають почуття втрати, пов'язане зі смертю дорогої людини. Діяльність роботи в групі психологічної підтримки спрямована на надання допомоги дітям, підліткам та дорослим, що переживають горе.

Завдання групи прості та зрозумілі:

1. Допомогти прояснити власні почуття та інші реакції, пов'язані зі смертю і вмиранням:
 - відчуття в тілі – наприклад, напруга, тепло, спокій-неспокій;
 - зображення – внутрішні (пам'яті, мрії, метафори) або зовнішнього (об'єкт у кімнаті);
 - поведінка – наприклад, поза, міміка, жерсти, афекти, емоції;
 - смисли – переконання, судження, думки, аналіз (часто виражається за допомогою слів).
2. Поділитися з іншими людьми своїм досвідом і почуттями.
3. Навчитися новим комунікативним навичкам.
4. Вивчити і прояснити свої стосунки з іншими людьми, а також дати надію на майбутнє.
5. Розвинути і закріпити навичку надання само- і взаємодопомоги.

Творчість допомагає дітям, підліткам та дорослим висловити сильні емоції, полегшує обговорення деяких питань, з якими вони стикаються. Творчість і мистецтво допомагають висловити більше, ніж словами, у той же час використання різних матеріалів приносить радість та задоволення. Зображення, рух, звук, малюнок, живопис і колаж і т.д. Усе це створює особистий простір для самовираження. Художнє вираження забезпечує баланс для почуттів, думок і переживань. Діти, підлітки та дорослі можуть передавати думки або почуття через образи, що робить їх більш відчутними і служить матеріальним засобом реєстрації свого досвіду.

Важливим аспектом роботи групи є підтримка, яку надають один одному всі учасники групи. Обговорення та діяльність групи не завжди пов'язані з темою смерті, але діти, дорослі й підлітки, які мають схожий досвід, дуже зближуються і вибудовують за рахунок цього тісні емоційні зв'язки.

Часто члени сім'ї самі перевантажені горем і не в змозі допомогти іншому впоратися з втратою. Однолітки часто не в змозі говорити про проблеми, пов'язані зі смертю. Тому саме група виконує функції соціальної мережі підтримки. Учасники групи мають можливість пересвідчитися, що їхні почуття не рідкість, і вони не самотні у своєму горі. Мистецтво також дає можливість працювати з почуттям горя і допомагати один одному. Мистецтво – це творчий і цілювальний спосіб висловити свої почуття. Це допомагає: зберегти думки, почуття та спогади; увічнити пам'ять про втрату; спілкуватися з іншими людьми; поділитися своїм унікальним досвідом.

Використовуючи різні методи, кожен має змогу виразити себе на своєму рівні і в своєму темпі. Діти, підлітки та дорослі створюють арт-проекти, які відображають всі аспекти їхнього життя. Темі та види діяльності обираються після оцінки того, що буде корисно для учасників групи в той чи інший момент діяльності групи. Учасники демонструють свої роботи іншим учасникам в спеціально відведений для цього час. Діти, підлітки та дорослі часто охочіше показують фотографії, малюнки, які відображають їх хворобливі переживання або досвід, ніж висловлюють їх вербально. Також розвивається і закріплюється навичка надання само- і взаємодопомоги.

Були проведені наступні групові арт-терапевтичні заняття:

1. Знайомство з інтермодальною системно-аналітичною арт-терапією, протягом якої учасники: діти, підлітки та дорослі мали змогу:

- Усвідомити свої почуття в трьох модальностях: ментальній, емоційній та телесній;
- вербалізувати ці почуття в ігровій формі з допомогою перекидання фактурного гумового м'ячика один одному;
- під час гри «Море хвилюється раз-два-три-емоцію покажи» кожен мав змогу проговорити актуальну емоцію, почуття, переживання; поділитися цим з іншими учасниками та поспостерігати за тим, як це роблять інші.

2. Група з профілактики синдрому емоційного вигорання з волонтерами та організаторами проекту по актуальному запиту групи. Метою заняття групи було виявлення індивідуальної тривоги кожного, усвідомлення її, пов'язування тривоги з конкретними предметами (приклад, кольорових текстильних стрічок різної довжини), вербалізація переживань та обговорення можливих шляхів впоратися з тривогою.

3. Група з дорослими «Стадії проживання горя»:
інформаційний блок «Бідкання, скорбота – етапи проживання»; ДПП

- Дізнайтеся: ПТСР лікування може допомогти;
- Підключіть: Зверніться до когось;
- Поділитися: Розкажіть комусь.

Малюнок «Я і мої почуття», «Я і почуття інших», обговорення в міні- групах по три людини. Вправи по стабілізації стану – дихання, робота з тілом.

4. Арт-терапія з середньою групою дітей «Країна почуттів» з програми «Як говорити» до побачення»:

- створення історій за допомогою стимульного матеріалу гри «Історії-куб»;

- перегляд відео та слайдів, озвучування та обговорення почуттів та емоцій на зображеннях;
- малюнок «Мої почуття» на аркуші з контуром тіла людини, кольорові воскові крейди,
- обговорення, резюмування.

5. Почуття і Межі. Ознайомлення дорослих з програмою «Як говорити «до побачення». Навчання опанування втрат. Керівництво для роботи з дітьми»

Обговорення почуттів. Основні теми для обговорення:

- Кожен із нас щось відчуває протягом часу;
- Іноді у людей бувають змішані почуття;
- Всі почуття нормальні (Ok). Деякі з них важко висловити;
- Почуття необхідно виражати;
- Ми відповідальні за наші почуття;
- Ми не можемо змінити почуття інших людей.

Презентація слайдів програми та обговорення.

6. Коллаж «Проживання розлучення» група дорослих.

Коллажування, як і будь-яка візуальна техніка, дає можливість розкрити потенційні можливості людини, передбачає великий ступінь свободи, є безболісним методом роботи з особистістю, опирається на позитивні емоційні переживання, пов'язані з процесом творчості.

- коллаж – «Я»;
- обговорення в парі;
- доповнення коллажу – «Я» після спілкування з іншим;
- обговорення в парі;
- змінення коллажу іншого;
- обговорення в парі;
- віддавання частини свого колажу іншому, відпускання;
- обговорення в парі;
- створення коллажу з частин, що залишились, на більшому форматі;
- надання назви коллажу, обговорення.

7. Арт-терапія зі старшою групою дітей «Країна почуттів» з програми «Як говорити до побачення»:

- створення історій за допомогою стимульного матеріалу гри «Історії-куб»;
- перегляд відео та слайдів, озвучування та обговорення почуттів та емоцій на зображеннях;
- малюнок «Мої почуття» на аркуші з контуром тіла людини, кольорові воскові крейди;
- обговорення, резюмування.

8. Сміхотерапія-клоунотерапія.

Учасники: діти, підлітки та дорослі. Мета: деконструкція екзистенційних стереотипів у процесі виявлення в собі і активації в предметній і міжособистісній взаємодії образів Клоуна, Шута, Дурачка, Трікстера, Петрушки, Скомороха і т.д. Метод: авторський варіант арт-терапевтичного процесу актуальної життєтворчості (дійства) в переплетінні амбівалентності, гротеску і абсурду.

Зміст:

- Інформування про методи і теорії, цілях і процеси;
- Підготовка до групової взаємодії, інструкції, занурення в стихію гри;
- Реалізація творчих проєктів;
- Обговорення результатів арт-процесів.

Через клоунотерапію можна зануритися у взаємодію зі своєю внутрішньою частиною, пов'язаною з ірраціональними вміннями проявляти комбінаторні здібності через гумор та іронію, тобто зі своїм внутрішнім Клоуном, з архетипом Шута, трикстером через ряд простих, але ємних вправ, зануритися в культурні та історичні контексти уявлень про блазнів і клоунів, зрозуміти їхнє призначення та роль в просторі історичного потоку, в єдиному контексті людського буття, відрефлексувати, як цей контекст заломлюється в смисловій реальності власної психіки. Це екологічно щодо збереженню меж і безпечно для психіки і виразу досвіду.

Дуже важливі для виведення з іммобілізації були такі компоненти дозвілля, як активний відпочинок з елементами екстриму: підйом на 1200 м в м. П'ятихатки, підйом на витяги в м. Буковелі, спуск тропом TripAdvisor. Також важливі ранкова руханка і масаж з сауною. Аналіз та рекомендації ще доопрацьовуються.

ПРИНЦИПИ ТА ПОСЛІДОВНІСТЬ КОРОТКОСТРОКОВОЇ ТЕРАПІЇ З ДІТЬМИ, ЩО ГОРЮЮТЬ

Прянічнікова Олена,

психолог Центру психотерапії, психіатрії та практичної психології «Софія», член ВГО «Арт-терапевтична асоціація»,

Ангелова Сюзанна,

психолог (м. Київ)

На сьогоднішній момент соціально-політичні події в Україні призвели до загострення проблеми втрати. Ця проблема зараз потребує великої уваги з боку суспільства не лише через надання матеріального

та соціального супроводу, а ще й в організації психологічної допомоги. В даній доповіді ми хочемо поділитись досвідом короткострокової терапії з дітьми, що втратили близьких під час подій на Майдані.

Принципи роботи:

- урахування вікових властивостей та індивідуальних особливостей психіки дитини;
- робота з ресурсами особистості;
- вираження та усвідомлення почуттів;
- заохочення щирості та спонтанності;
- робота з сімейної системою та соціальним оточенням.

Алгоритм роботи з дитячим горем при короткостроковій терапії:

1. Встановити контакт, мета – створення довірчої, безпечної атмосфери, створення мотивації. Методи: бесіда, гра.
2. Діагностувати загальний стан розвитку дитини, індивідуальні особливості, визначити стадію горювання. Методи: спостереження, анкетування батьків, інтерв'ювання, аналіз продуктів творчості;
3. Підтримати: прийняття, пошук ресурсу.
4. Створити умови для відреагування: можливість висловитися, поділитися баченням ситуації, що пов'язана зі втратою, з подіями безпосередньо тут і зараз, відреагувати за допомогою малювання, ліплення, ігор та інших творчих методів.
5. Сприяти рефлексії (знайомство або прояснення знань дітей про почуття), навчити прийняттого способу прояву емоцій, емоційної саморегуляції.
6. Виявити дітей, які потребують психотерапевтичної підтримки, подальший їх супровід або переадресація іншому фахівцю.
7. Налагодити спілкування з батьками та обговорити засоби допомоги з боку батьків та інших дорослих.
8. Оцінка результатів роботи.

**АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ В РАБОТЕ С
ПЕРЕСЕЛЕНЦАМИ**

Реброва Катерина,

психолог, арт-терапевт, руководитель «Волонтерской психологической службы» и Одесского отделения ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (г. Одесса)

На сьогоднішній день, по даним МЧС, офіційно зареєстровано в Одеській області 8 тисяч переселенців, а неофіційно –

их количество более 25 тысяч. За период с июня по январь 41 специалист Волонтерской психологической службы отработали с 1538 переселенцами из зоны АТО 1643 практических часов, индивидуальной и групповой работы. По результатам мониторинга психологического состояния 690 временно-перемещенных лиц, в категории «дети» первое место среди симптомов, требующих внимание психологов, занимает – психосоматика. Дети проявляют свои травматические и стрессовые переживания в виде соматических заболеваний и симптомов. На втором месте – повышенная эмоциональная напряженность. Дети нуждаются в помощи для отреагирования таких сильных эмоций, как страх и гнев. Эти эмоции служат почвой для конфликтного и протестного поведения. На 3-м месте: снижение школьной успеваемости в силу трудностей адаптации.

В категории «взрослые» на первом месте по числу обращений – признаки стрессового расстройства: расстройства сна и внимания, острые эмоциональные переживания, апатия, депрессия, суицидальные мотивы. На втором месте по актуальности – проблемы совместного проживания, конфликты которые возникают среди переселенцев. На 3-м месте – проблемы, связанные с социально-психологической адаптацией к изменившимся условиям жизни, выбор дальнейшего пути, страх «будущего» и неясность перспектив, связанных с этим.

«Город Мечты» из соленого теста

Соленое тесто было выбрано как материал мягкий и теплый, принимающий на себя различные чувства и эмоции, символически связанный с матерью и домом. Дети сначала «знакомились» с тестом, изучали его свойства, играли с ним, а далее получали возможность экспрессивно с ним взаимодействовать, что способствовало снятию эмоционального напряжения и смещению аффекта.

У некоторых деток взаимодействие с материалом продолжалось несколько часов. На этапе структурирования им предлагалось выстроить свой город из соленого теста и подручных, найденных в природе материалов, т.е. проявить инициативу в новых для себя условиях. Для основания композиции использовалась пластиковая тарелка, что создавая для клиента безопасное пространство, символически очерчивая границы его личного пространства, служа защитой для его ресурсов и переживаний.

«Фейерверк эмоций»

Клиенту предлагается скомкать лист бумаги до маленького шарика, что отражает процесс напряжения. Затем аккуратно и бережно раскрыть – действие, требующее контроля над эмоциями. Еще не-

сколько раз проделываем сжатие и раскрытие – эмоции нарастают. Раскрыв снова лист, предлагаем полностью закрасить лист любыми цветами масляной пастелью с двух сторон.

Масляная пастель направляет движение рисунка от центра на периферию.

Когда рисунок готов – озвучиваем его спонтанными звуками. «Отпускаем» изображенное состояние – рвем на части и с звуком «запускаем фейерверк».

«Метафорические портрет»

Детям предлагалось обвести контур своей ладошки и в данных границах цветами обозначить свои лучшие качества. Это позволило детям ощутить свою индивидуальность и значимость. Также, обсудить палитру настроений и утвердить позитивный Я-образ.

Коллаж «Мой мир – то о чем я никому не рассказывал»

Как пишет О.В. Бермант-Полякова: *«О масштабе душевной травмы психотерапевт судит по степени умолчания о ней»*. Техника коллажа помогала переселенцам находить безопасные способы рассказать о своих переживаниях.

Большим спросом пользовались картинки, где была изображена «война» и «природа». Клиенты, выбирая образы для коллажа, балансировали между травмой и ресурсом. «Вынесенный» травматический опыт давал возможность «дистанцироваться» от него и осознать относительно безболезненно. Зачастую наблюдались эффекты эмоциональной разрядки – смех или слезы, выход телесного напряжения. Создание коллажа являлось поводом обсудить важные темы, вспомнить о своих ресурсах – мечтах, стремлениях, увлечениях, найти новые.

«Диалог с Ангелом»

Обращаясь к системе верований клиента, предлагалось нарисовать «Своего ангела». Далее с Ангелом устанавливался метафорический контакт, проигрывался диалог.

Клиент усиливал защитные функции Ангела, ориентируясь на возрастание своего чувства безопасности и поддержки. При возникновении ресурсного состояния, предлагалось обратить внимание на телесные ощущения и запомнить их.

«Тотемный зверь»

Переселенцам предлагалось вспомнить животное, олицетворяющее силу и стойкость, либо выбрать из колоды метафорических ассоциативных карт «Habitat» самый понравившийся образ.

Описывая образ, идентифицируясь с ним, клиент проживал качества необходимые для восстановления.

«Мандала – восстановление структуры»

Для стабилизации эмоционального состояния переселенцем предлагались для раскрашивания «готовые» мандалы. Шаблоны были подобраны с четкой структурой, явно выраженным центром, симметрией, границами.

После раскрашивания переселенцы отмечали чувство покоя и удовлетворенности, повышение концентрации внимания.

«Мой самолетик»

С детьми, пережившими атаки с самолетов, очень действенной оказалась игра по созданию своего бумажного самолетика. Дети складывали самолетики, разрисовывали их и начинали играть с ними. Дети чувствовали, что то, что раньше вызвало у них страх, теперь полностью под их контролем.

Для помощи в отреагировании, повышении самоконтроля и обучения саморегуляции при работе с детьми-переселенцами использовались методические пособия по работе с эмоциями – «Термометр настроения», «Пиктограммы эмоциональных состояний», «Шкала эмоциональных состояний», «Эмоциональные контуры». Для переселенцев-иналидов важной поддержкой явились творческие мастер-классы, где они могли себя самореализовать и найти для себя творческие механизмы самоподдержки.

На данный момент психологами службы разрабатываются программы по формированию «образа будущего», развитию смысло-жизненных перспектив, принятию ответственности за свою судьбу и выбор.

В докладе использован опыт работы и авторские наработки: Слюсарь Юлии, Дубенко Аллы, Левенец Инны, Орловой Натальи.

ПРО ПСИХОЛОГІЧНУ «ЕКСПЕРТНІСТЬ» ПЛЕЙБЕК-ТЕАТРУ

Савінов Володимир,

*м. н. с. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
гештальт-психотерапевт УСП, соціально-психологічний тренер,
засновник і керівник Київського плейбек-театру «Déjà vu plus»,
Української школи плейбек-театру та відділення плейбек-театру
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (м. Київ)*

Не зважаючи під час аналізу на художні якості, а лише психологічні, я, як ведучий плейбек-театральних заходів, помічаю, що самореалізація – і своя, і акторів – полягає передусім у грі, у формах вираження розказаного змісту, але ніяк не у «професійному» аналізові си-

туації оповідача, тобто кожен конкретний плейбек-театр не має експертно-психологічної функції.

Але ж спокуса бути «експертом» виникає нерідко і буває надто великою, щоб не піддатися їй. Справді, досвідчений плейбек-театр, який «бачив» сотні людських історій, міг би здійснити для глядача певний типовий аналіз, категоріальну та сюжетну підказку, новий фінал чи ресурсні рішення. Але, як відомо, базовий принцип плейбек-театру – «Гри достатньо», що означає фокусування акторів на завданні лише відтворення оповіді, не намагаючись змінити її якимось чином, синтезувати чи шукати якийсь «наступний крок» тощо.

Але, у чому ж тоді сенс такої розповіді та відігрування? Де буде те джерело знань і нового досвіду, яке зможе надати допомогу тим, хто довірився плейбек-театрові? Вочевидь, джерело знань – самі учасники. По-перше, за рахунок налагодження комунікації одного з одним. По-друге, за рахунок різнорівневості їх досвіду, коли кожен може додати різні аспекти з різних питань. По-третє, сам факт рефлексивного занурення у власний досвід відкриває нові можливості для його переструктурування. Тобто, якщо відбудеться розкриття людей назустріч один одному, тоді обмін знаннями й досвідом відбуватиметься сам собою, а плейбек-театр може вважатися достатньо хорошим. І це означає, що психологічна експертність плейбек-театру полягає, по-перше, у *«чистому» (вільному) й екологічному (безпечному) розкритті людини іншим* задля обміну досвідом між людьми.

Але навіть за чіткості дотримання принципу «Гри достатньо», актори не можуть не інтерпретувати, оскільки самі по собі вислови, у т.ч. наукові, самі постановки питань психолога з сучасної соціально-психологічної точки зору вже несуть у собі певні диспозиції [Gergen, p. 310]. Сама по собі структура також є «інтерпретацією» історії, але інтерпретація за формою не те ж саме, що за змістом. Як вирішити цю постійну суперечність між структурованістю та спонтанністю? Дж. Фокс навіть вводить поняття «спонтанність 1» та «спонтанність 2» – «без мислення» та «з мисленням» [Fox, p. 79–102], оскільки, з одного боку, актори не мають право розглядати історію інтерпретативно (p. 51), але під час гри все одно є рамки ритуалів, принципів та форми плейбек-театру, яких актор повинен дотримуватися. Тому, як варіант, зміст може відтворитися максимально точно, тоді форма – дійсно ніби переінтерпретовувати і «насичувати» історію.

Але плейбек-театр – це не «архів знань», це не просто комплекс соціально-психологічних практик та засіб арт-терапії, а ще й оригінальна форма мистецтва, яке є не лише тим, що здійснено віртуозно, а

також і тим, що здійснено високочутливо [Мова, с. 70], – до простору, часу, змісту, матеріалу, суті історії.

Плейбек-театр саме і ставить щирість, чутливість до історії у центр своєї гри. У роботі плейбек-театру помічаємо ще таку закономірність: що більш чутливою є аудиторія, то більш чутливим має бути плейбек-театр. А перформанс плейбеку – це такий тип висловлювання, коли ти не «хочеш сказати», а «намагаєшся зрозуміти» [Черемних, с. 155]. Під час такого «висловлювання заради розуміння» сам процес розуміння підсилюється, можливо, настільки, наскільки кожен із акторів щиро включився у даний процес. Завдання соціальної психології загалом сьогодні також коригується в напрямку від створення надійного експертного знання до підвищення чутливості до соціальних процесів [Gergen, p. 320]. Тобто експертність плейбек-театру полягає у сфері *підвищенні чутливості* людини, спільноти.

Отже, відсутність аналізу, синтезу, детального зворотнього зв'язку, як, наприклад, відсутність порад у психотерапії, надає плейбек-театру неабиякої відкритості та чутливості до будь-якого досвіду будь-якої людини. Принаймні, потенціалу такої *відкритості й чутливості* – таких якостей, над якими і працює професійний плейбек-театр – як для себе, так і для глядачів.

Література:

1. Мова Л. В. Терапия выразительными искусствами (expressive artstherapy): от практики к теории / Л. В. Мова // Простір арт-терапії: ресурси зцілення : матер. XI міжнар. міждисципл. наук.-практ. конф. (м. Київ, 3–4 квітня 2014 р.) / За наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьоновой, О. А. Бреусенка-Кузнецова, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. – К.: Золоті ворота, 2014. – 198 с. – С. 68–71.
2. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : моногр. / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних ; НАПН України, ІСПП. – К.: Міленіум, 2014. – 206 с.
3. Fox J. Acts of service. Spontaneity, Commitment, Tradition in the Nonscribed Theatre / J. Fox. – Reprinted with Afterword. – N.Y.: Tusitala Publishing, 2003. – 284 p.
4. Gergen K. J. Social Psychology as History / K. J. Gergen // Journal of Personality and Social Psychology. – 1973. – Vol. 26. – № 2. – P. 309–320. – (Пер. с англ. А. Дерябина).

ОСОБЛИВОСТІ ПОЛІТИЧНИХ ПРАКТИК СТУДЕНТСТВА: КРИТЕРІЙ ОЦІНЮВАННЯ ПРОЕКТИВНИХ МАЛЮНКІВ

Скнар Оксана,

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

Для дослідження фонових політичних практик ми залучили потенціал психологічного проективного малюнку, який розглядаємо як спосіб експлікації політичної картини світу, що надає інформацію у вигляді графічних символів. Проективний малюнок – своєрідний «текст», у якому актуалізується символічне відображення політичних ставлень респондентів, практик оцінювання влади і практик як установлених способів дії.

Малюнок є ефективним засобом дослідження картини світу респондентів, у тому числі, й політичної картини світу з низки причин:

- малюнок (поряд з іншими «пласкими» зображеннями) є способом експлікації картини світу;
- малюнок забезпечує можливості як знакової, так і символічної передачі змісту;
- висока проективність малюнка, пов'язана з пластичністю його форми і змісту, а також з його рухливою природою;
- малювання полегшує демонстрацію тих складових внутрішнього світу респондентів, які вони свідомо приховують або ті, які важко вербалізувати, тобто які вони не в змозі безпосередньо описати словами;
- малювання дає можливість у буквальному розумінні отримати картину світу (див. [1]);
- проективний малюнок дає можливість отримувати багатий матеріал, що відповідає категоріальному апарату респондентів [2];
- малюнок, що зображує досліджуваний «об'єкт», є носієм смислу, формою прямого вираження ставлення до цього об'єкта (див. [2]);
- через символіку малюнку відображаються глибинні смисли дійсності, в яких у єдиній, «злитій» формі представлені і образ, і ставлення людини до світу, і особистий досвід переживань суб'єкта [3].

Графічні проективні методики, порівняно з вербальними, дають значно більше інформації про неусвідомлювані ставлення респондентів.

Ми послуговуємося ідеєю про те, що «...загальні принципи структуризації людиною реального простору, в якому здійснюються

взаємодії, так чи інакше представлені й на зображеннях відносин людини і влади» на малюнку як результат дії механізму проекції [4, с. 191]. Ми також спиралися на уявлення про те, що типові взаємозв'язки «формальних» характеристик образів, по суті, і представляють найбільш поширені варіанти уявлень стосовно відносин людини і влади (держави).

У нашому дослідженні респондентам було запропоновано зобразити малюнок на тему «Я і влада». Інструкція звучала так: «Намалюйте олівцем рисунок у два етапи. Зобразіть неіснуючу істоту, яка б уособлювала нашу владу. Потім на цьому ж малюнку домалюйте звичні дії людей щодо влади. Позначте на малюнку владу та себе (людей)». Напишіть коментар до малюнка.

Прийом малювання простим олівцем (ручкою) був застосований, оскільки він дозволяє побачити саме «ідею», «концепцію» автора рисунку (Ю. Гундертайло), неусвідомлювані аспекти його ставлень до влади, інших громадян, суспільно-політичної реальності й держави.

Всього отримано 463 рисунки.

Аналіз здійснювався у двох площинах:

1. практики оцінювання влади;
2. практики – способи дій.

Для здійснення коректного якісного аналізу розроблена схема аналізу отриманого матеріалу, яка передбачає втілення трьох послідовних етапів роботи, що логічно впливають один з одного.

Перший етап – за допомогою якісного аналізу – виокремлення смислових одиниць аналізу отриманого образного ряду респондентів.

Другий етап – виділення існуючих типових взаємозв'язків «формальних» характеристик образів, які, по суті, й представляють найбільш поширені варіанти уявлень стосовно відносин людини і влади.

Третій етап – якісний аналіз сюжетних малюнків, який дає змогу «зняти» емоційний зріз ставлення до влади та до інших громадян.

Визначено також критерії оцінки малюнків [4 – 6], що дозволяють виокремити політичні практики позиціонування молоді у сферах взаємодії «Я – влада» та «Я – інші». А саме:

- розміри фігур «Я» і влади та їх співвідношення;
- взаємне просторове розташування фігур «Я» і влади (близько – далеко; вище – нижче, велике – мале);
- відстань між фігурами «Я» і влади;
- наявність / відсутність ознак зв'язку (або взаємодії) між фігурами «Я» і влади;

- характер зв'язку (односторонній / двосторонній; прямий / імпліцитний);
- наявність на малюнку ознак впливу та тиску між фігурами «Я» і влади;
- символіка використаних образів, що позначають фігури «Я» і владу.

Фактор домінантності проявляється переважно в таких позиціях взаємодії:

- «зверху» (активної при домінуванні);
- «поряд» (інтерактивної при здійсненні допомоги);
- «знизу» (залежної при «служінні») [5].

Аналіз отриманих даних дозволив визначити основні тенденції та окреслити загальні рамки структурування політичної картини світу молоді за визначеними параметрами.

Висновки:

Виявлено тенденцію переважання емоційно-оцінних, ірраціональних практик оцінювання влади.

З'ясовано, що в політичній картині світу молоді практично порівну представлені моделі авторитарної (влада «зверху») та демократичної (влада «поруч») взаємодії з владою з невеликим переважаням авторитарної.

На основі виокремлених критеріїв, нами визначено ***види політичних практик у політичній картині світу студентської молоді:***

1) відчуження / відсторонення / відокремлення; 2) уникання (відсутність «Я»); 3) протистояння / протест / боротьба / захист / звинувачення влади; 4) підкорення / самоприниження / зневірення / страх / байдужість; 5) «обслуговування»; 6) підпорядкування. Водночас майже відсутні позитивні способи взаємодії з владою, а відтак – і конструктивні політичні практики як звичні способи дій.

Виявлено тенденцію акцентування, увиразнення палітри протесних практик, практик відсторонення та емоційно негативно заряджених практик самоставлення у молодіжному дискурсі на тлі переважної відсутності позитивних способів взаємодії з владою, а відтак – і конструктивних політичних практик як усталених способів дій

Література:

1. Шелестова Л. До питання діагностики сформованості картини світу дітей старшого дошкільного віку / Людмила Шелестова. – [Електронне джерело]. – режим доступу: irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe
2. Шайдуллина Ю. А. Методика психологического рисунка в качественном социально-психологическом исследовании / Шайдуллина Юлия Алек-

- сандровна. – дисс.канд.психол.н. – 19.00.05. – М.: Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, 2005. – 180 с.
3. *Бурлачук Л.Ф.* Введение в проективную психологию / Л.Ф. Бурлачук. – К.: Ника-Центр, 1997. – 128 с. – (Серия «Новейшая психология». – Вып. 3).
 4. Соціальний простір життя як суб'єктивна символічна реальність / [Злобіна О., Мартинюк І., Соболева Н., Тихонович В.]. – К.: Ін-т соціології НАН України, 2004. – 299 с.
 5. *Дембицька Н.М.* Психологічні особливості політичної соціалізації студентів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Дембицька Наталія Миколаївна. – К., 2004. – 236 с.
 6. *Хазратова Н.В.* Психологія відносин особистості й держави: Монографія / Н. Хазратова. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2004. – 276 с.

СПІВСТАВЛЕННЯ ПІДХОДІВ НА ЗАСТОСУВАННЯ ОБРАЗІВ СТИХІЇ ВОДИ, ЗАПРОПОНОВАНИХ К.Х. ЛЬОЙНЕРОМ ТА В. СТЮАРТОМ

Стадник Володимир,

*доцент кафедри психології Академії муніципального управління,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (м. Київ)*

Образи стихії води такі, як річка, струмок, океан, озеро займають одне з провідних місць в підході символдрами.

Вода виступає як трансформаційне середовище, джерело ресурсу, символ плину часу.

На думку К.Х. Льюїнера, струмок відображає динаміку внутрішніх психічних процесів. Цей символ є орально-материнським, таким що дає підтримку, зцілює, оновлює. Також мотив струмка пов'язаний з мотивом луку, тобто поєднує стихії землі та води [1]. Пропозицію придивитися, чи є струмок біля луку, Льюїнер вважає спробою символічної кристалізації навколо якої, як навколо ядра, проявляються основні психологічні проблеми.

Вільям Стюарт (William Stewart) вважає принцип магічної рідини одним із основних в роботі з образами.

У цілому він означає шість таких принципів: 1. Конфронтації; 2. Трансформації; 3. Годування; 4. Примирення; 5. Магічної рідини; 6. Виснаження. Крім того, Стюарт виокремлює річку як одну з вісімнадцяти тем уяви, яка належить до першого із трьох рівнів застосування образів у терапевтичній роботі. Її розташування в уявному просторі і подорож клієнта стосовно неї підказують, в чому є більша зацікавленість [2]. В жіночому чи в чоловічому, в минулому, чи майбутньому. Шлях вгору проти течії сприймається як легкий вибір і прирівнюється

підйому на рівень свідомості, шлях вниз – відповідно, спуску у несвідоме. Сам потік розглядається як сукупність психічної енергії. Деякі клієнти не можуть стежити за рікою до моря або океану [3]. Це, на думку Стюарта, є блокуванням, з яким слід працювати. Також річка може зникати, що є початком нового пошуку.

Таким чином, підходи Льюїнера і Стюарта на застосування образів стихії води різняться в тому, що для Льюїнера – це ресурсний об'єкт, який може давати підтримку. І його пошук в уяві клієнта супроводжується терапевтом мінімально. Стюарт вважає можливими задавати погодні умови і висловлювати деякі власні враження. І в цілому, тему потоку він розглядає як більш трансформаційну або таку, що приховує заблоковану інформацію.

Поєднання двох щизезначених підходів дозволяє на сучасному етапі пропонувати трансформаційні стратегії з достатньою ресурсною базою на основі образів води. А також плавно поєднувати стихії води, землі, вогню, повітря саме за допомогою образів стихії води. Подібно до того, як це робили давньогрецькі філософи, висуваючи ідею прагми як поєднання вогню і водяної пари. Принаймні, готовність терапевта або консультанта до сприйняття таких образів допоможе здійснити спільну подорож з клієнтом більш ресурсною, насиченою власною динамікою продуктивних символічних перетворень.

Література:

1. *Льюїнер Х.К.* Символ драма. Кататимно-имагативная психотерапия детей и подростков. – М., 1997. – 112 с.
2. *Стюарт В.* Работа с образами и символами в психологическом консультировании. – М., 2005. – 306 с.
3. *Боев И.В.; Обухов Я.Л.* Символдрама: коррекция личностных и поведенческих нарушений : монография. – Ставрополь: Сервисшкола, 2009. – 167 с.

РАБОТА С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ В СИСТЕМНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ АРТ-ТЕРАПИИ

Старовойтов Андрей,

*к. психол. н., директор Лаборатории системно-аналитической арт-терапии (Гуманитарно-педагогическая академия, г. Ялта),
член правления Восточно-европейской ассоциации
арт-терапии (г. София, Болгария)*

К. Уилбер высказал следующую мысль: «Человек, который начинает ощущать страдание жизни, начинает вместе с тем и про-

буждаться к более глубоким, истинным реалиям. Ибо страдание разбивает вдребезги благодушные наших «нормальных» вымыслов насчёт реальности, заставляя становиться в определённом смысле более живым: смотреть внимательнее, чувствовать глубже, обращаться к тем путям познания себя и мира, которых мы доселе избегали».

Одна из центральных задач человека – это **овладение реальностью**. Именно этот процесс обозначается понятием адаптация. Ведущее место здесь занимает сознание, точнее, степень его функциональности в ходе адаптации к меняющимся условиям среды.

Психологическая травма представляет собой остаточные явления аффективных переживаний личности, вызванных внешними факторами, порождающими психический дискомфорт и оказывающими патогенное воздействие на личность и ее дальнейшее развитие.

Слово «травма» восходит к греческому языку (от греч. *trauma*), в котором оно обозначает «рану» или «пронзенность». В общемедицинской практике травма подразумевает повреждение кожных покровов в результате внешнего травмирующего воздействия, с последующим включением в реакцию различных систем организма и всего организма в целом (в зависимости от тяжести и глубины повреждения целостности тканей).

А. Кемпински (1998) отмечает, что травмы физические и психические нельзя разделить резкой границей; как одни, так и другие могут вести к серьезным изменениям в организме. Последствия психологических травм могут быть более опасными и патогенными, чем в случае физических травм. Вместе с тем, физические и психологические травмы имеют определенное сходство – как первые, так и вторые вызывают страдание. В случае психологических травм страдание связано с накоплением чувств и переживаний, конфликтных и кризисных по своей природе. Сущность физической травмы – нарушение целостности, структуры и функциональности организма; психологическая травма предполагает по аналогии нарушение внутренней целостности, т.е. целостности своих психологических границ, психической функциональности и упорядоченности.

Психологическая травма – это всегда ситуация внутреннего надлома и психологического «повреждения». Надежды, ощущение перспективы и внутренней полноты непредсказуемо и непредвиденно рушатся. Человек испытывает острый ужас, панику, фрустрацию чувства собственного достоинства. Однако следует помнить и другое, любое переживание есть опыт. И ситуация смертельной опасности усиливает потенциал выживаемости и обостряет чувство собственной

уникальности. Нередко, люди после пережитых смертельно опасных событий, признают, что в их жизни произошли кардинальные изменения и что по-настоящему жизнь они ощутили только сейчас.

Травмой можно считать болезненное или шоковое эмоциональное состояние, имеющее длительные физические и психические последствия. Диапазон проявлений травмы очень широк: от «ожесточения» личности против всех и против мира, от апатии и внутреннего бессилия, до, казалось бы, минимальных последствий, но, при этом, человек не способен в дальнейшем достигать своих целей, нарушается мотивационный фон и волевая регуляция жизни. Последствия травмы могут закрепляться как привычная реакция на ситуацию, аналогичную или ассоциирующуюся с травматической (исходной).

В арт-терапии при работе с последствиями психологической травмы мы наблюдаем широкий спектр символических образов, иллюстрирующих характер травмы, ее содержание и психологическую динамику.

Как правило, речь идет об образах, связанных с ощущением пронзенности или внедрения в тело чужеродных ощущений и объектов (рис. 1а, 1б).



Рис. 1а, 1б. Иллюстрации образа пронзенности внедрения в тело чужеродных ощущений и объектов.

Соматические метафоры касаются образов, связанных с ощущением грязи, дыма, темной густой массы, чего-то тяжелого и давящего (рис. 2а, 2б).

Также следует отметить проекции в тело, а именно – присутствие и фиксацию травматических переживаний в структуре телесности, в частности, в компонентах образа тела (рис. 3а, 3б).



Рис. 2а, 2б. Иллюстрация образов, связанных с ощущением грязи, дыма, темной густой массы, чего-то тяжелого и давящего.

В соматизированной динамике травмы можно выделить несколько важных моментов:

1. место проникновения травматического воздействия во внутреннюю психосоматическую среду, место разрыва целостности телесного «Я»;
2. место, или область, «оседания» посттравматических ощущений и переживаний;
3. характер и качество телесных ощущений, ассоциирующихся с травмой;
4. соматизированные метафоры, в которых описываются содержание травматических ощущений;
5. художественные образы, в которых содержание травмы может быть выражено в арт-терапевтическом процессе;
6. характер и динамика трансформации образов и метафор в ходе терапии;

7. особенности динамики внутренних ощущений, сопровождающих процесс исцеления травмы.

Далее мы приводим алгоритм работы с последствиями психологических травм. Общая модель коррекции посттравматических состояний включает в себя три аспекта проработки:

- **тело:** дыхание – обеспечивает кислородное насыщение мозга, что создает благоприятный физиологический фон коррекции ПТС; *расслабление* – обеспечивает снижение выраженности мышечного тонуса;
- **рисунок:** знаково-символические манифестации внутреннего образа, ощущения травмы, сопутствующих или производных состояний, переживаний, поведенческих и когнитивных дисфункций;
- **внутренний образ:** визуализации и проработка представлений на уровне телесных метафор.

Этапы работы:

I. Идентификация травмы и ее последствий (страхи, тревожные состояния, поведенческие расстройства).

- *через художественный образ:* символизация в рисунке, пластiline и пр.;
- *через описание* (метафорическое или реалистичное): инвентаризационный список состояний, эмоций, чувств, мыслей, желаний; через сюжетное описание (сказка);
- *через присутствие в теле:* в виде психосоматического симптома или соматизированной метафоры.

В ходе символизации мы внутренний объект «выводим» во вне (экстернализируем) и используем как символический контейнер для аффективного потенциала травмы, для поведенческого импульса, для состояний или дисфункциональных мыслей и идей.

II. Детализация образа и его дифференциация:

- Из чего состоит и на что похож?
- Что включает в себя?
- Почему это именно так?
- Что для вас это значит?
- О чем он сообщает? И др.

III. Установление вторичной связи между образами и телесными ощущениями – формирование соматического якоря:

- Где звучит в теле?
- Как и через какое место «темный» образ проник в тело?
- На что похож?
- Какое ощущение пробуждает?

- Какой импульс рождается?
- Что хочется с этим образом сделать? И др.

IV. Трансформация:

<i>Через работу с соматизированными метафорами</i>	<i>Через работу с художественным образом</i>	<i>Через психодраматическое моделирование</i>	
индукция трансового состояния и формирование метафорических конструктов, описывающих, на основе рефлексии ощущений, содержание и динамику травматических и посттравматических телесных переживаний	с использованием различных художественных средств и техник, в индивидуальном и групповом формате	<i>индивидуальная практика</i> – с использованием символических якорей или в воображении	<i>групповая практика</i> – с использованием замещающих фигур
ЗАДАЧА			
▪ «опустошение», «исчерпание», трансформация негативного соматического образа ▪ «рубцевание раны», места проникновения содержания травмы	▪ экстернализация в форме образа психологического содержания травматического опыта и посттравматических переживаний и состояний ▪ трансформация образа из морбидного в санирующий	▪ достижение чувства внутреннего покоя у протагониста ▪ чувство уместности и удовлетворенности у замещающих фигур	
Общая задача – поиск аналогий и соответствий в указанных трех направлениях работы			
ЦЕЛЬ РАБОТЫ			
равномерное распределение комфортных ощущений в теле, эмоциональное успокоение, спокойное течение мыслей, расслабление тела	снижение интенсивности эмоциональных зарядов, снижение психосоматического напряжения, повышение осознанности в динамике и содержаниях травматического опыта	гармоничное сбалансированное распределение замещающих фигур и ощущение гармонии в новой системной структуре	



Рис. 3а, 3б. Иллюстрация проекций в тело, связанных с ощущением грязи, дыма, темной густой массы, чего-то тяжелого и давящего.

V. Создание итогового исцеляющего образа.

В ходе реализации данного алгоритма на различных этапах работы используются следующие техники:

I. Художественные техники:

- «Образ внутреннего ресурса» (как интернальной символической опоры).
- «Образ защищенного пространства».
- «Пластический образ травмы».
- «Восковые фигуры».
- «Дом эмоций».
- «Образ страха».
- «Образ покоя».
- «Образ исцеления».

II. Визуализации:

- «Встреча с Тенью» (рефлексия ресурсного и интеграция потенциала теневых фигур бессознательного, интеграция персонифицированных страхов и тревог).
- «Встреча со страхом» (последовательная десенсибилизация и травмаэкспозиция).
- «Встреча с предками» (рефлексия и интеграция ресурсного потенциала скрытых фигур семейной системы).

III. Системное моделирование. Реализуется на основе повествовательных метафор, соматизированных метафор, художественных образов, «инвентаризационных списков» эмоций, социальных ролей, членов семейной системы – с предварительным дифференцированием образа /метафоры/фигур и выделением ключевых элементов. Объекты моделирования: травмы, страхи, тревожные состояния, чувство вины, чувство одиночества, обиды, отношения (близкие, друзья, социальная группа).

Алгоритм позволяет целенаправленно и системно проработать элементы и содержания травматического образа.

В заключении хотелось бы отметить... В свое время Тэнзин Гьяцо (XIV Далай Лама) сказал, что ***каждый из нас несет персональную ответственность перед каждым другим человеком за его страдания.*** Не бывает равнодушных. Нет тех, что мог бы остаться в стороне. Нет тех, кто не причастен к боли и страданию другого человека.

Нам может показаться, что происходящие в Украине события происходят где-то там и не с нами, и нас это мало касается, если наш дом или нашу улицу не обстреливают. Но есть такой уровень отношения к происходящему, когда чья-то боль становится болью всех, когда не получается быть равнодушным или отстраненным от происходящего. Даже если ты не там, и если ты не видел и не слышал... Боль – она шире пространства и времени. Она переживается всеми и преодолевается также сообща.

Цивилизационные нормы и принципы гуманности говорят о необходимости формирования предсказуемых отношений, принципов и социальных структур. Но как структура соотносится с допустимой степенью свободы, которую мы хотели бы видеть в своей жизни? Степень нашей свободы определяется степенью готовности отказаться от стабильности и предсказуемости. Риск отрицательно коррелирует со стабильностью, но положительно с чувством свободы.

Как это связано с проблемой травмы?

Травма – это двойственный феномен, она истощает и она усиливает жажду к жизни, она выбивает почву из-под ног и заставляет мобилизоваться, она может лишить прошлого, но при этом способна подарить надежду на будущее... В конечном счете, многое зависит от самого человека – будет ли он чувствовать себя жертвой, либо он начнет искать выход и новые возможности для обретения ресурса, позволяющего жить вопреки внутренней боли.

ПРИМЕНЕНИЕ МУЛЬТИМОДАЛЬНЫХ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Старынина Елена,

*практический психолог «КУ Психиатрический диспансер» ЗОС,
арт-терапевт, автор и ведущая психологических тренингов,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (г. Киев)*

Живопись – это немая поэзия,
а поэзия – это слепая живопись.

Леонардо да Винчи

Условия жизни в настоящее время не способствуют сохранению физического и психического здоровья. Ограниченная степень влияния на события, которые проходят вокруг, неумение регулировать свое эмоциональное состояние приводят к тому, что становится привычкой жить в постоянном стрессе. Один из конструктивных способов переключения внимания на профессиональную деятельность тоже не приносит положительного результата.

Высокие и часто противоречивые требования, которые предъявляются к работе, постоянная перегруженность и новые виды деятельности специалистов сферы психического здоровья (оказание помощи родственникам погибших, вынужденным переселенцам, людям с ПТСР) приводят к возникновению стресса на рабочем месте. Эффективной стратегией в данной ситуации может быть направление внимания на развитие внутриличностных ресурсов и снижение уровня стресса в одной из сфер, которая частично поддается влиянию, – это профилактика и лечение синдрома профессионального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. На Европейской конференции ВОЗ (2005 г.) отмечено, что стресс, связанный с работой, является важной проблемой примерно для одной трети трудящихся стран Европейского союза.

Среди профессий, в которых СЭВ встречается наиболее часто (от 30 до 90% работающих), следует отметить врачей, учителей, психологов, социальных работников, спасателей, работников правоохранительных органов. Почти 80% врачей психиатров, психотерапевтов, психиатров-наркологов имеют различной степени выраженности признаки синдрома выгорания; 7,8% – резко выраженный синдром, ведущий к психосоматическим и психовегетативным нарушениям. По дру-

гим данным, среди психологов-консультантов и психотерапевтов признаки СЭВ различной степени выраженности выявляются в 73% случаев; в 5% определяется выраженная фаза истощения, которая проявляется эмоциональным истощением, психосоматическими и психовегетативными нарушениями [1, 2].

Изучая возможности арт-терапии и мультимодальной терапии для восстановления физического и психического состояния, нами разработана и апробирована программа профилактики синдрома профессионального выгорания «Мир в твоей Душе».

Целью программы является снижение степени профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий.

Задачи:

- развитие навыков рефлексии и самодиагностики эмоциональных состояний;
- определение и развитие собственных ресурсов личности, которые способствуют восстановлению эмоционального состояния;
- обучение методам саморегуляции и мотивация самостоятельного регулярного применения их.

Для диагностики уровня выгорания использовался опросник МВИ (показатели истощения, цинизма и профессиональных достижений), русской версии Е.Е.Водопьяновой и Е.С.Старчерковой [3]. Для определения эмоционального состояния и степени внутреннего напряжения – тест Люшера. Методы, которые применялись: групповая работа, индивидуальная и групповая рефлексия, арт-терапия, телесно-ориентированная терапия. Занятия проводились один раз в месяц в течение 1-2 часов в рабочем кабинете.

Каждое занятие было посвящено отдельной теме:

- Понятие о СЭВ: история возникновения понятия, клиническая диагностика, группы риска, последствия.
- Навыки самодиагностики. Методы профилактики и лечения.
- Индивидуальная предрасположенность к СЭВ.
- Работа с целями в жизни.
- Развитие навыков саморегуляции: управление дыханием.
- Изучение и освоение методов релаксации.
- Развитие навыков визуализации.
- Применение музыкотерапии для снижения профессионального стресса.
- Освоение методов телесно-ориентированной терапии.
- Обучение навыкам саморегуляции с использованием нескольких модальностей.

Особенностью данной программы является не только освоение методов саморегуляции, но и развитие умения комбинировать и сочетать эти методы. Упражнение «Пирамида» проводится на каждом занятии все в более усложненном варианте. К методам саморегуляции с помощью дыхания добавляется релаксация, затем – визуализация, на последующих занятиях – звуки и запахи. На последнем занятии – использование нескольких модальностей рассматривается как метод наиболее эффективного управления стрессом.

Всего в программе приняли участие 54 человека. Это сотрудники психиатрического диспансера в г. Мелитополя, руководители, консультанты и волонтеры реабилитационного центра для зависимых при монастыре Св. Саввы Освященного, участники терапевтических групп и тренингов личностного роста. Участники не оплачивали посещение занятий, для большинства участие было добровольным. Все 10 занятий прошли только несколько человек, которые наиболее мотивированы.

В результате проведенной превентивной программы обнаружены следующие результаты. Средние показатели уровня выгорания в начале и при завершении программы значительно улучшились по шкале «эмоциональное истощение»: с 26 баллов в сентябре 2013 года до 19 баллов в июне 2014 года. Значения шкалы «деперсонализация» изменились незначительно: с 12 до 11. Всего на 3 балла улучшились средние показатели по шкале «редукция личностных и профессиональных достижений». Из самоотчетов участников наиболее значимым оказалось то, что практически все отметили изменение отношения к своему состоянию и применению методов саморегуляции: «Стала обращать внимание на то, что часто задерживаю дыхание, просто говорю себе продолжать дышать, больше занимаюсь собой». Наиболее эффективным оказалось использование нескольких модальностей в упражнении «Пирамида»: «Больше всего понравилось последнее занятие».

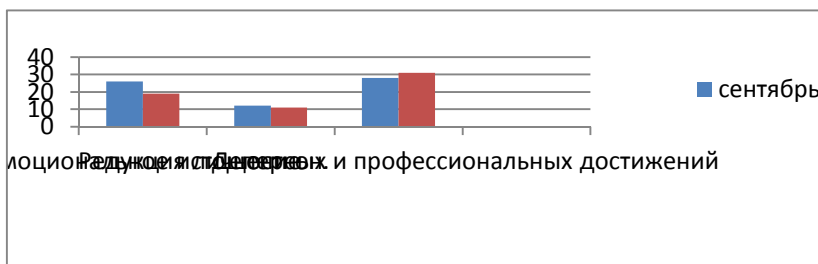


Рис 1. Показатели уровня выгорания в начале и при завершении программы

По сравнению с контрольной группой (участники, которые не посещали всех занятий, а были только на первых или последних) значительные изменения достигнуты по средним показателям эмоционального истощения и деперсонализации: снижение на 8 баллов и 2 балла соответственно. Нет различий в оценке своих персональных и профессиональных успехов.

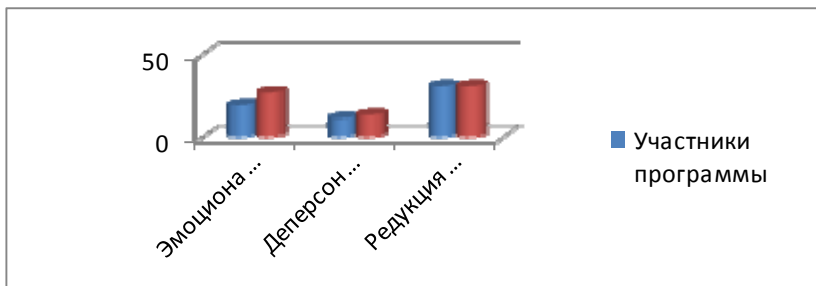


Рис 2. Показатели уровня выгорания в сравнении с контрольной группой

Таким образом, изучив проблему формирования синдрома эмоционального выгорания, диагностики, профилактики и лечебных мероприятий при СЭВ, предложена авторская программа профилактики выгорания и результаты ее апробации. Наибольший эффект при ее применении достигнут при использовании нескольких модальностей. Программа может успешно применяться для специалистов помогающих профессий.

Литература:

1. Интернет-ресурс: <http://health.mpei.ac.ru/sindrom.htm>
2. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий/ Под ред. В. В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой и др. – Курск, 2008. – 336 с.
3. Коляденко Т. Синдром профессионального выгорания у медицинских работников//Управління закладом охорони здоров'я, №3, 201. – С. 47-53
4. Ковалев В.Н. Семинар-тренинг «Стрессменеджмент» – эффективная антистрессовая программа для всех: валеологический практикум// Практическая психология и социальная работа. 2005. – № 2. – С. 29-30

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ІЗ СІМ'ЄЮ

Титаренко Олена,

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

Дитячо-батьківські стосунки є важливим чинником особистісного розвитку дитини. Між поведінкою батьків і дітей існує сильна залежність: прийняття і любов формують у дитини почуття безпеки і сприяють гармонійному розвитку особистості, явне відкидання веде до агресивності і емоційного недорозвинення. Тому психологічної допомоги потребують не лише діти, але й їх батьки, а саме – в опануванні навичок, які сприяли б розвитку позитивних дитячо-батьківських стосунків.

Художня творчість допомагає краще ідентифікувати і оцінювати свої відчуття, спогади, образи майбутнього, знаходити способи спілкування з самим собою і взаємодії зі світом. Арт-терапевтичні технології, з одного боку, є інструментом самопізнання. З іншого – арт-терапія сприяє виробленню в сім'ї нових, більш продуктивних моделей поведінки за рахунок спілкування та за допомогою продуктів творчої діяльності. В процесі спільної творчості сім'я має можливість виразити відчуття, які недоступні у вербальному спілкуванні; відбувається розвиток унікальної родинної культури, формування міфопоетичної картини світу цієї сім'ї, перехід на глибокі рівні розуміння і взаємодії.

Використання малювання (та інших форм творчого самовираження) в психологічному консультуванні і психотерапії надає додаткову допомогу в діагностиці особистості сім'ї, в об'єктивному сприйнятті внутрішніх і зовнішніх конфліктів, в оцінці динаміки надання психологічної допомоги. Малюнки не віднімають багато часу, не піднімають у клієнтів страху і дають матеріал для інтерпретації й терапії. Образотворча діяльність зменшує вірогідність прояву психологічних захисних механізмів, оскільки її продукти зазвичай мають зміст, більшою чи меншою мірою прихований від свідомості пацієнта [3].

Як зазначає Вознесенська О.Л., спільна образотворча діяльність дає можливість побачити характерні для членів родини комунікативні патерни. Ігрові аспекти створюють невимущену атмосферу, у якій виявляються проблемні сторони поведінки її учасників. Експериментування з образотворчими матеріалами пов'язане з навчанням, побудовою нових стосунків із навколишніми, розкриттям творчого потенціала

лу членів родини. Символічний смисл візуальних образів усвідомлюється й авторами, й іншими членами родини.

Арт-терапевтичні технології спрямовані на вирішення таких завдань[1]:

- розвиток комунікативної компетентності;
- розвиток внутрішньосімейної взаємодії;
- рольова й гендерна ідентичність членів родини;
- підвищення самооцінки, підвищення активності, впевненості в поведінці (на різних етапах розвитку сім'ї: в періоди як особистісних криз членів родини, так і кризових станів родини; як цілісності);
- зняття постстресового синдрому;
- усвідомлення й відреагування травматичного досвіду;
- розвиток рефлексії кожного члена сім'ї.

Тепер звернемося до деяких практичних прикладів використання технік і методів арт-терапії у рамках різних підходів в індивідуальному та сімейному консультуванні, виявлених в сучасній літературі.

Передусім, слід зазначити різноманітні малюнкові тести, які, по суті є арт-терапевтичними техніками: «Малюнок сім'ї», «Малюнок неіснуючої тварини», «Зла, щаслива, нещасна тварина» і т.п. Незважаючи на існуючу думку про низьку діагностичну валідність цих методик, вони широко використовуються в консультативній практиці [2].

Услід за іншими авторами Е. Эйдемиллер, И. Добряків, И. Микільська рекомендують використання наступних тем для малювання: «Автопортрет», «Моя сім'я», «Мій приємний спогад», «Мій неприємний спогад» та ін., а також малюнки за типом: «Перед, в час, після» або «Минуле, сьогодні, майбутнє» [3].

Також цікавою для практичного застосування є «Сімейна серія». Вона описує різні аспекти сприйняття сім'ї та її членів автором малюнка і об'єднує три малюнки: сім'я; сім'я в образах тварин; сім'я в образах казкових героїв. Перший малюнок тріади показує соціальний образ сім'ї; другий розкриває систему несвідомих стосунків; третій відбиває потенціал сім'ї з точки зору автора малюнків.

Близька за семантичним наповненням до попередніх, техніка – «Скульптура родини» або «Скульптура сімейних стосунків». Арт-терапевт пропонує створити з глини, пластиліну зображення сім'ї або сімейних стосунків у вигляді скульптурної групи. Наступною вправою може стати зображення «Герба сім'ї». Доцільно використовувати це завдання в подружніх парах[1].

Р.Шерман і Н.Фредман у книзі «Структурована техніка сімейної терапії» серед інших технік приводять наступні, які можна з упевненістю віднести до арт-терапевтичних: «Сімейні фотографії» і «Сімейний простір».

Авторський метод О.Бреусенка-Кузнєцова «Спільне творення казки» також має застосування у роботі з родинами та подружніми парами. Казку складають спільно із терапевтами, в інструкції вказується, що метою є створення єдиного тексту, але бажано, щоб кожен автор робив казку такою, якою сам хотів би її бачити.

Особливе значення в психотерапії родини має техніка «Сімейний малюнок», коли вся родина одночасно, без вербальної взаємодії, малює на одному великому аркуші паперу. Завершенням арт-терапевтичної сесії при використанні «Сімейного малюнка» буде обговорення динаміки процесу малювання, переживань учасників під час спільної творчості. Процес малювання є відображенням звичних патернів взаємодії родини наодинці, за стінами терапевтичного кабінету.

Таким чином, в арт-терапевтичному процесі збільшується цінність співпраці як форми внутрішньосімейної взаємодії, формується картина світу родини, що сприяє розвитку культури взаємин у сім'ї та формує психічну цілісність кожного члену родини.

Література:

1. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арттехнологій в освіті. – К.: Шк. Світ, 2007. – 120 с.
2. Венгер А.Л. Психологическиерисуночныетесты. – М.: Владос-пресс, 2006.
3. Добряков И., Никольская И., Эйдемиллер Э. Семейныйдиагноз и семейная психотерапия. – СПб.: Речь, 2006.
4. Копытин А.И. Руководство по групповойарт-терапии. – СПб.: Речь, 2003. – 320 с.
5. Пространство арт-терапии: возможности и перспективы: Сборник научных статей / Под научной ред. А.П. Чуприкова, О.А.Бреусенка-Кузнєцова, О.Л.Вознесенской. – М.: КИТ, 2005. –114 с.

СПРИЯННЯ ОСОБИСТІСНІЙ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ОБМЕЖЕННЯМИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ В УМОВАХ ЦЕНТРІВ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Хіля Анна,

*провідний спеціаліст Вінницького обласного ЦСССДМ,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (м. Вінниця)*

Людина – істота соціальна, якій притаманно збиратися у різні групи, об'єднуватися за інтересами, родом занять тощо. Тож із часу усвідомлення дитиною себе, своєї ролі у сім'ї та, згодом, у соціумі, починаються процеси її особистісної самоідентифікації, що традиційно відбуваються у двох напрямках – формування власного образу «Я» та формування образу себе як частини групи.

Серед основних складових особистісної ідентифікації дитини психологи визначають: ціннісне ставлення до себе через ставлення до власного ідеального та реального образу «Я». А також ціннісне ставлення до власного здоров'я, емоцій, гендерної приналежності, інтересів та хобі, можливостей самореалізації тощо. Лише згодом дитина усвідомлює свою приналежність до соціальної групи, яка є значущою для неї – сім'ї, родичів, друзів та знайомих, працівників соціальних і освітніх установ тощо. Усі вони та, навіть, незнайомі люди (телезірки, митці, політики тощо), що мають приналежність до тієї чи іншої галузі життя (культура, релігія, мистецтво, природа, наука, національність тощо), здійснюють формотворчий вплив на світогляд дитини, який поступово розширюється за рахунок сприйняття їхніх цінностей, діяльнісних стратегій, поведінкових моделей та впливають на формування образу себе у контексті тієї чи іншої соціальної групи.

Таким чином, поняття особистісної ідентифікації розглядається не лише як процес формування власного образу «Я», а й як «важливий механізм соціалізації, який проявляється в прийнятті дитиною соціальної ролі при входженні в групу, в усвідомленні нею групової приналежності, формуванні соціальних установок тощо» [3].

На сьогодні практично усі діти з функціональними обмеженнями проходять комплексну реабілітацію у центрах соціально-психологічної реабілітації, де і відбуваються основні процеси їх спілкування та наступної особистісної й соціальної ідентифікації. Необхідно враховувати замкненість простору, що оточує таких дітей, їх «супільну ізоляцію», що не сприяє активній інтеграції дітей із функціональними обмеженнями у соціальний простір за межами спеціалізованих закладів освіти, охорони здоров'я та соціального захисту.

Слабкі спроби організувати та поширити практику інклюзивного навчання на даний момент не можуть забезпечити повноцінну інтеграцію таких дітей у соціум, створити максимально комфортні умови для їх особистісної самоідентифікації, наступної соціальної самореалізації. Зазначена проблема активізувала наші пошуки ефективних форм та методів арт-терапевтичної роботи з метою сприяння процесу особистісної ідентифікації дитини з функціональними обмеженнями в умовах Центрів соціально-психологічної реабілітації.

Важливим кроком, що може сприяти і, певною мірою, пришвидшити процеси особистісної ідентифікації дитини з функціональними обмеженнями, є системне впровадження методів арт-терапії у роботу таких Центрів. Саме застосування арт-терапії полегшує процеси адаптації, самоідентифікації, соціалізації та корекції існуючих уявлень дитини про себе та групу «своїх» приналежності, сприяє визначенню основних моментів – своєрідної «відправної точки» емоційної напруги, що може мати негативний вплив на подальший розвиток дитини з функціональними обмеженнями.

Розглянемо основні чинники, які забезпечують ефективність використання методів арт-терапії у цій роботі.

По-перше, арт-терапія володіє потужним діагностичним потенціалом, завдяки якому інтерпретація продуктів художньої творчості дитини дає змогу не лише знайти точки дотику з дитиною, а й зрозуміти потреби дитини з функціональними обмеженнями та шляхи їх задоволення; дає можливість побачити конкретні причини виникнення наявних внутрішніх чи зовнішніх конфліктів і варіанти їх вирішення. Активізуючи творчу уяву дитини, ми даємо їй можливість створити ті чи інші образи предметів живої та неживої природи, героїв казок чи мультфільмів. Саме на них у процесі художньо-творчої діяльності і вбувається своєрідний перенос (проекція) переживань і притаманних дитині рис характеру, цінностей, оцінних суджень, що дає можливість здійснити глибинну діагностику успішності перебігу ідентифікаційних процесів.

По-друге, арт-терапія – це унікальний спосіб допомогти дитині «висловитися», проявити свій внутрішній світ через малюнок, казку, колаж, фотографію чи танець, створити свій неповторний образ та відобразити свої уявлення про оточуючий світ. У той же час найбільша цінність арт-терапії полягає в можливості самій дитині через власну творчість «побачити себе». На нашу думку, «побачити себе» – це не лише відтворити свої почуття, емоції, дії, учинки у творчій роботі, а й можливість побачити свій образ крізь призму ідеального та реаль-

ного «Я»; відчутти, усвідомити й зрозуміти свої мрії, прагнення та домагання задля наступної їх реалізації й втілення.

Третій чинник, що визначає ефективність використання методів арт-терапії в процесі особистісної ідентифікації дітей з функціональними обмеженнями – це катарсисний потенціал арт-терапії. Він дає можливість такій дитині звільнитися від негативних емоційних станів, що проявляються у спонтанних та некерованих проявах емоцій (страх, агресія, невдоволення, роздратування тощо), девіантній поведінці та зумовлює формування деформованого образу «Я» дитини.

Четвертий чинник – це релаксаційний потенціал методів арт-терапії, використання яких сприятиме гармонізації психо-емоційного стану дитини, релаксації, зняття емоційного та м'язового напруження.

Таким чином, використання арт-терапії сприяє не лише зняття психо-емоційної напруги дитини з функціональними обмеженнями, а і пізнанню дитиною світу і, що є чи найважливішим, – пізнанню себе у цьому світі. Ідентифікуючи себе за певними ознаками, в процесі творчості вона усвідомлює свої особливості, свій реальний образ «Я» та формує прагнення бути кращим у тій сфері, яка їй більше подобається і вдається. У даному випадку арт-терапія – це той вид творчості, що не потребує від дитини спеціальної підготовки і дає необмежений простір для самореалізації.

Проте лише комплексний підхід у використанні арт-терапевтичних методів сприятиме особистісній ідентифікації дитини з функціональними обмеженнями. Регулярне включення дитини у процес художньо-творчої самореалізації сприятиме гармонійному та збалансованому розвитку усіх її чотирьох сфер – фізичної, емоційно-вольової, інтелектуальної та духовної [2], що, у свою чергу, забезпечить її інтеграцію у суспільство, дозволить знайти своє місце у цьому житті. Допоможе ідентифікувати себе як людину, що має приналежність до живої природи, до сім'ї, до чоловічої чи жіночої статі, до певної соціальної групи.

Саме за допомогою арт-терапевтичних технік ми зможемо дати дитині інструмент для того, щоб вона зрозуміла і навчилася програмувати, оцінювати та реалізовувати свою власну «стратегію успіху», стратегію «Я – творець свого життя», тобто – ставити цілі, брати відповідальність за свої дії та вчинки, приймати рішення і реалізовувати їх на практиці.

Література:

1. *Bibring E.* Psychoanalysis and the dynamic psychotherapies // JAPA, 2, 1954, pp.745-770.

2. Помиткіна Л.В., Помиткін Е.О. Уроки психології для учнів початкової школи: навч.-метод. посібник / Л.В.Помиткіна, Е.О. Помиткін. – К.: Освіта України, 2011 – 224с.
3. Словарь психолога-практика / Сост. С.Ю.Головин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Харвест, 2001. – С.227-230.
4. Соколов С.Е. Интерпретация – форма терапевтической коммуникации // Психоанализ: Часопис. – 2004, № 2 (5). – С. 102-115.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ ГРУПОВОЇ ДИСКУСІЇ З ПРОБЛЕМИ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ

Чорна Лідія,

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

Хоча для психологів уже давно термін «травма» став одним із базових психологічних конструктів їх практичної роботи, однак термін «колективна травма» сприймається психологічною спільнотою неоднозначно та викликає дискусії стосовно його наукового статусу, онтології та гносеології цього явища. Зазначимо, що переважна кількість досліджень колективної травми припадає на зарубіжних авторів (В. Болебер, П. Келерман, Д. ван Кампенхаут, А. Ассман, К. Еріксон, К. Коннелі, М. Холлік та ін.), а в наукових психологічних колах країн колишнього СРСР обмежується невеликою кількістю імен. Так, в українській психологічній думці колективній травмі присвячені окремі праці Горностаєв П.П., Найдьонової Л.А., Суший О.В.

Під час проведення круглих столів розгортаються дискусії щодо правомірності зазначеного терміну та можливостей його дослідження. Ще більшої поляризованості думки та зсуву групової дискусії до суб'єктивних аргументів набувають обговорення конкретних колективних травм, які мають політичне забарвлення, зокрема, травми, яку отримали українці під час Голодомору. Чорнобильська катастрофа, не дивлячись на її відносну історичну віддаленість від сьогодення, не викликає бурхливих емоційних обговорень під час соціодраматичних реконструкцій, психодраматичних перфомансів або ж публічних дискусій. Техногенний характер катастрофи, відносна відсутність порушення соціальної справедливості серед населення, хоча й запізнілий, але публічний аналіз причин катастрофи, називання винуватців – всі ці фактори, з нашого погляду, не призвели до відчуття великою групою людей себе жертвами, які зазвичай, на думку обивателя, «самі винуваті в тому, що сталося і заслуговують на страждання».

Услід за В. де Гольжаком ми розглядаємо соціального індивіда як людину з її власною історією становлення особистості та соціальною історією, яку вона отримала в спадок від батьків, родичів, багатьох попередніх поколінь. Під час соціальної взаємодії, у тому числі, і під час публічних дискусій, ця історія роду певної людини нікуди не зникає. Можна припустити, що та чи інша позиція, яку займає учасник групової дискусії стосовно колективної травми, психологічні зміст певних ролей дискутантів (той, хто звинувачує інших в драматичних історичних подіях; захисник; той, хто виправдовується; провокатор; той, хто виправдовує або захищається тощо) здебільшого свідчать про **трансляцію змістів і цінностей тих ролей, які виконували його предки в історичному минулому**: були безмовними та безправними свідками, прихильниками або противниками певної ідеології; ідейними натхненниками або бездушними виконавцями репресій.

Однак, відмітимо, що неможливо однозначно співвіднести теперішні позитивні або негативні ролі з тими, що були притаманні їхнім предкам. У цьому контексті згадаємо механізм психологічного захисту як парадоксальну ідентифікацію жертви з агресором. Якщо ж у родині травма опрацьована, осмислена, то нащадок Агресора з більшою ймовірністю займе роль у дискусії Об'єктивного дослідника, Аналітика тощо. Однак, якщо колективна травма живе в підсвідомості нащадків, то тут можливі не лише ідентифікації з різноманітними ролями, які врешті-решт зводяться до Агресора та Жертви, але й залучення деструктивних захисних механізмів: заперечення, раціоналізації, моралізації, витіснення, викривлення та ін. За нашими спостереженнями, заперечення певних колективних травм в історичному минулому людини, наведення раціональних аргументів, спрямованих на свідоме забування травматичних подій, на кшталт «вони вже всі померли, нащо про це говорити», «нащо треба знову людей доводити до сліз цими спогадами», «справедливості, як не було тоді, так і тепер не буде», «колективної травми нема, а індивідуальна – існує», «нащо знову шукати винуватців того, що було колись, давайте все забудемо», «так нам і треба, ми заслужили ці страждання, і нічого тут говорити» є діагностичними ознаками історичної травмованості учасників дискусії. Емоційність, аж до сліз, одних учасників дискусії та застиглість, відмежованість, холодність, нарочита стриманість інших також бути психологічними маркерами.

Зазвичай, під час опису колективної травми та дотичних до неї понять колективної душі, колективної пам'яті, описуються функціонування ролей Переслідувача (Агресора) та Жертви. На жаль, зазвичай

роль традиційна Рятівника із трикутника С. Карпмана відсутня. Висунемо гіпотезу, що введення ролі Рятівника в психологічні реконструкції подій, що травмували велику групу людей, надасть їм динамізму та більш повного розуміння, проживання, відчуття ролей власного Я та ролей Іншого.

В арт-терапії часто використовуються психодраматичні методи роботи з травмою, тому висловлені нами гіпотетичні припущення можуть слугувати певними орієнтирами в роботі з клієнтом. Аналіз ролей, рольової взаємодії та пов'язаних з ними почуттів у поєднанні з реконструкціями історії роду людини, її сімейними наративами допоможуть знайти вірні шляхи її зцілення.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ И ЕЕ ВОСПИТАНИЕ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ МУЛЬТИМОДАЛЬНОЙ АРТ-ПЕДАГОГИКИ

Юрчак Светлана,

практический психолог СШ № 64 (г. Одесса)

16 ноября 1995 года в Париже 185 государствами-членами ЮНЕСКО была принята «Декларация принципов толерантности» где обозначалась, что **толерантность** – это уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности, гармонию в многообразии, направленность на достижение мира.

На русский язык Декларация была переведена как «Декларация принципов терпимости». Но понятие «терпимость» не только не отражает полноты понятия «толерантность», но и может быть прямо противоположно ему. Русский глагол «терпеть» имеет негативную окраску: терпение всегда пассивно и означает лишь внешнее сдерживание своего отношения («я его еле терплю»), никак не меняющее самой позиции нетерпимости. Напротив, «толерантность» толкуется в Декларации как «активное отношение, формируемое на основе признания универсальных прав и основных свобод человека».

Мы решили проверить, насколько соотносятся эти два понятия – «толерантность» и «терпение» на практике и провели письменный опрос учеников 5 – 11 классов (с 11 до 17 лет). Опрос состоял из трёх вопросов:

1. Что для вас значит толерантность?
2. Какими качествами должен обладать толерантный человек?

3. Какие эмоции и/или чувства у вас вызывает терпение?

В результате мы получили очень интересные ответы учащихся. На первый вопрос «Что такое толерантность?», большинство ответов были следующего характера:

- Уважение, вежливость, уступчивость, доброта к другим людям;
- Аккуратность, этикет, воспитанность, хорошее поведение, дисциплина, пунктуальность;
- Делать добрые поступки, уважать чужое мнение, терпимость;
- Лидерство;
- Умение понимать других;
- Не задавать глупых вопросов.

Понятие «толерантности» настолько многогранно, что по сути, каждый из этих ответов в какой-то степени будет правильным.

На второй вопрос: «Какими качествами должен обладать толерантный человек?», дети дали ответы, соответствующие первому вопросу:

- воспитанным, вежливым, добрым, честным, улыбчивым, дружелюбным, умным, терпеливым, опрятным, сдержанным, отзывчивым, культурным, бескорыстным.

Но больше всего нас интересовали ответы детей на третий вопрос. Нас интересовало мнение каждого ребёнка, и было очень важно, что на самом деле чувствуют дети. Ведь в ответах на первые два вопроса дети старались писать, то чему их учили учителя; придумывая, догадываясь, иногда даже списывая, они старались писать правильно в соответствии с существующими в обществе моральными ценностями.

Именно третий вопрос заставил их задуматься, погрузиться в себя, в свои чувства и описать их. И самое интересное – в каждом классе были ученики, которым был непонятен вопрос. Они всё пытались уточнить, правильно ли они поняли: «писать то, что мы чувствуем?». Да, действительно, а что мы чувствуем?! «Какие эмоции и/или чувства у вас вызывает терпение?»

Ответы детей говорят сами за себя:

- Я считаю, что терпение – это не надёжное чувство. У меня при этом слове возникает уныние и безнадёжность (11 лет, 5 класс);
- При терпении я испытываю чувство злости, а иногда сдержанности и обиды (13 лет, 8 класс);
- Кипение, грусть (15 лет, 9 класс);
- Состояние затыкания рта. Не люблю терпеть. Гнев, ненависть (12 лет, 6 класс);

- Для меня терпение – это сдержанность и внутри себя гнев (13 лет, 7 класс);
- Это когда человека обидели, и он терпит, чтобы не обидеть другого (14 лет, 8 класс);
- Злость, раздражение, тошнота (15 лет, 9 класс);
- Слово терпение во мне вызывает терпимость. А я терпеть не могу (12 лет, 5 класс);
- Спокойствие, понимание происходящего, но в нутрии злость (13 лет, 7 класс);
- Гнев. Чувство желания внутри разбить всё вокруг (14 лет, 8 класс);
- Ненависть, злость (14 лет, 8 класс);
- Обида, печаль, раздражение (13 лет, 7 класс);
- Желание высказаться (14 лет, 9 класс);
- Терпение – это когда человек делает что-то через «не могу» (16 лет, 11 класс);
- Негативное чувство, внутренняя буря (16 лет, 11 класс);
- Злость, слабость, отсутствие своего мнения (17 лет, 11 класс);
- Нервозность, злость, но при этом не надо подавать вида и просто улыбаться (15 лет, 9 класс);
- Умение сдерживать свои чувства в нужный момент, чтобы потом это хорошо отразилось (16 лет, 11 класс)
- В 6-х классах большое количество с ответами – злость, жар, раздражение, ненависть.

Это лишь некоторые ответы. Все варианты ответов написать невозможно, да и не нужно. К сожалению многие отвечали, просто перечисляя синонимы к слову «терпение» или приводили примеры из жизни. Некоторые, так и не поняв до конца суть вопроса и не позволив себе что-то почувствовать, писали просто «не знаю». Но, получив такие ответы, мы с уверенностью можем сказать, что согласны с мнением, что понятие «терпимость» не только не отражает полноты «толерантности», но и прямо противоположно ему.

Столкнувшись с такими результатами опроса школьников, перед нами с новой силой поднялся вопрос: «Как интересно и, в тоже время, доступно для понимания преподнести понятие «толерантности» детям и подросткам в школе?». Как это: быть толерантным человеком? Как правильно принимать этот мир и не стать безразличным к нему? Как всё, что происходит вокруг нас, принимать с терпимостью? Чему нас учит толерантность? Какая истина заложена в этом слове?

Воспитывая качества толерантной личности, в первую очередь необходимо научиться быть толерантным к себе самому. В своих рас-

суждениях мы склоняемся к тому, что толерантность – это больше «принятие», чем «терпение», а следовательно, принятие себя и других такими, какими «МЫ» есть. Понимать и прислушиваться к себе и своим чувствам, не отвергая своё собственное «Я». Каждый человек уникален и неповторим в своём роде, принимает участие в этом мире, несёт в себе важную информацию. И только познавая себя, принимая себя, можно бесконфликтно прийти к толерантности и гармонии с этим миром.

На вопрос «Стоит ли говорить с детьми о толерантности?» можно сказать точно «Да, стоит». Но, на наш взгляд, бесполезно детям просто рассказывать о толерантности, важно дать им возможность прийти к некоторым выводам для практической жизни через свои собственные выводы и рассуждения.

Толерантность включает в себя как уважение ценностей и смыслов, значимых для другого, так и осознание, и принятие собственного внутреннего мира, своих собственных ценностей и смыслов, целей и желаний, переживаний и чувств. Собственно, это и есть истинная, зрелая толерантность. И она должна проявляться не только в словах, но и в наших действиях, в тех формах и методах воспитательной работы, с помощью которых мы формируем восприятие ребенка об окружающем мире.

Метод, который был выбран нами для формирования у детей младшего, подросткового и старшего школьного возраста адекватного представления о толерантности – это мультимодальная арт-педагогика, интегрирующая в себе элементы арт- и сказкотерапии. В современной арт-терапевтической практике существует огромное количество психокоррекционных сказок, рассказывающих о толерантности без использования этого слова. Вы легко найдете их в сборниках И. Вачкова, Т. Зинкевич-Евстигнеевой, М. Панфиловой, О. Хухлаевой и др. сказкотерапевтов. Но не простое рассказывание сказки, а включение детей в увлекательный процесс сказкотворчества – процесс создания своей картины мира, в котором без толерантности будет «серо, грустно, тяжело и одиноко» – способно обеспечить наиболее эффективный результат. Ведь, включаясь в процесс создания героев сказки, вырисовывая их образы, моделируя те или иные формы поведения с последующим проигрыванием, позволяет школьникам самим открывать законы толерантного взаимодействия в мире.

Именно этот метод, как мне кажется, подходит больше всего. Достаточно мягко и ненавязчиво дети сами приходят к осознанию толерантности, тем самым проявляя себя.

Мы глубоко уверены, что свой путь в поиске толерантности начинается с понимания своей модели мира! Ведь толерантность, прежде всего, это принятие себя и других, это самопознание и самовыражение, это внутренняя гармония. И если мы будем именно так преподносить это детям, то это поможет им раскрыться, а может – даже сделать наш мир чуточку лучше.

Литература:

1. «Декларация принципов толерантности», Утверждена резолюцией 5.61 генеральной конференции ЮНЕСКО от 16 ноября 1995 года – <http://www.tolerance.ru/toler-deklaraciya.php>
2. *Деркач О.* Педагогіка творчості: Арт-терапія та казкотерапія на допомогу вчителю, соціальному педагогу, практичному психологу: Навчально-методичний посібник. – Вінниця, 2009. – 96 с.

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
МИСТЕЦТВО ЖИТТЯ»
XII Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Київ, 2015)**

**ТВОРЧІ
МАЙСТЕР-КЛАСИ**

ИСКУССТВО СТРОИТЬ И ПЕРЕСТРАИВАТЬ СВОЕ ТЕЛО СРЕДСТВАМИ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ «ТЕЛО – ХРАМ ДУХА СЯТОГО». ШКОЛА «САКРАЛЬНАЯ АРХИТЕКТУРЫ ТЕЛА-ХРАМА»

Буценко Наталия,

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

«Если я не хочу думать головой, душой
или духом, за меня начинает думать тело»

Мастер-класс включает:

- 1) Искусство жизни Натали Дроэн (автора школы).
- 2) Три этапа в жизни человека. Три уровня сознания: звериный, человеческий и божественный. Три зародыша в теле человека.
- 3) Триединство человеческой личности: Дух, Душа и Тело. Взаимовлияние духовного, душевного и телесного.
- 4) Цель жизни. Призвание.
- 5) «Христианская психосоматика». Пришло время осознавать, что болезнь – это грех.
- 6) Когда Тело становится Храмом. Христианство о духовных законах. Плоды Святого Духа. Дары Святого Духа.
- 7) Осанка и возможности ее коррекции. Основные ошибки в постановке тела. Как правильно стоять, сидеть, лежать.
- 8) Урок движения.
- 9) Результаты программы «Тело – Храм Духа Святого».

Натали Дроэн – француженка русского происхождения, ее корни из Киева и Омска. Она родилась в семье русских дворян, бежавших в Прагу от революции в России, и всю жизнь прожила в Париже. Жизнь подарила ей великолепного мужа из старинного французского рода, о котором она говорила: «Глядя на него не нужно объяснять, что такое благородство». Она родила и вырастила 7 детей, хотя после первых родов врачи не советовали ей больше рожать. Сегодня ее наследники – 17 внуков.

С 13 лет, занимаясь балетом у бывшей примадонны Мариинского театра Веры Трефиловой и затем всю жизнь посвятив движению, Натали нашла нечто свое в движении, и соединив подход к телу с высокими устремлениями Христианской традиции, создала новую школу «Сакральная архитектура Тела-Храма» (САТХ).

Ученики, способные вести занятия по САТХ, появились у нее, когда ей было уже за 70, и не в Париже, а на Родине ее предков – в Киеве

и Санкт-Петербурге. Каждый, кому посчастливилось видеть эту феноменальную женщину, был поражен ее харизмой, необыкновенной энергетикой в столь почтенном возрасте, легкостью, стройностью, идеально сложенным телом, беседами о высоких смыслах. Ее отличала необычайная высота духа, действенная вера в Бога и знание Его силы.

Натали часто повторяла: «Не я создала эту школу – ее создал сам Бог. Наша естественная природа – сверхъестественна».

Школа САТХ построена на Христианской традиции, на представлении о теле, как Храме, физическом аспекте Образа божьего. Это работа с сознанием через движение и дыхание, осознанное выстраивание своего тела; это, с одной стороны, мягкая гимнастика для проблемных спинок, направленная на коррекцию осанки, возрождение природной грации и чувствительности, а с другой стороны – мощное средство самоисследования, самосовершенствования и самокоррекции, расширения самосознания, осмысления безграничности творческих способностей личности. Активная вовлеченность в процесс осознания своего тела, исследование себя, незнакомого себе, изучение антологических законов и применение их в теле способствуют позитивному изменению личности.

Наше дыхание (энергия) должно свободно протекать от стоп до макушки. Мягкое, медленное, легкое движение помогает обнаружить мышечные блоки в теле, сделать их доступными переживанию и осознанию, соотнести негативные чувства и поведение с представлениями, жизненными смыслами и ценностями человека.

В нас заложены 3 природы – звериная, человеческая и божественная. Им соответствуют три этапа в жизни человека и три «зародыша» в теле, напоминающие по форме человеческий зародыш (стопа, почки и ухо). В каждой своей мысли, чувствах, в своем решении, в каждом действии мы опираемся на одну конкретную природу. Проявить свою божественную природу под силу каждому.

Уровень твоего сознания – основа основ всей жизни. Наша духовная эволюция и заключается в расширении сознания. «Цель жизни – прожить ее с полной отдачей, родиться в полном смысле слова, полностью пробудиться. Освободиться от инфантильных претензий и поверить в свои реальные, хотя и ограниченные силы; быть в состоянии примириться с парадоксом, состоящим в том, что каждый из нас – самая важная часть Вселенной и в то же время – не важнее былинки... Уметь оставаться наедине с собой и в то же время быть единым целым с любимым человеком, с каждым собратом на этой земле, со всем живым; следовать голосу своей совести, зовущему нас к самим себе, но

не потворствовать себе в самобичевании, если голос совести не настолько громок, чтобы его услышали и последовали за ним. Душевно здоровый человек – это тот, кто живет по любви, разуму и вере, кто уважает жизнь – как собственную, так и своего ближнего» (Эрих Фромм). Каждый человек приходит в этот мир со своим призванием (или предназначением). Сердце человека знает его предназначение, и счастлив тот, кто становится на путь осуществления своего призвания, его жизнь наполняется смыслом, он переживает окрыляющее состояние исполненности.

САТХ – школа о триединстве духа, души и тела, о взаимовлиянии духовного, душевного и телесного в человеческой личности. Тело человека проявляет духовные и душевные процессы, происходящие с ним, воплощает его опыт и пережитые ситуации, эмоциональные и физические травмы, моральный выбор и способность творить, отношение к себе и другим людям, природе и жизни в целом. Язык тела никогда не врёт.

Все, что происходит в нашей жизни, хотим мы или не хотим, осознаем или не осознаем, происходит по онтологическим законам, что значит «свыше установленным». Это духовные законы. Если результаты деятельности людей не устраивают их самих, это говорит о том, что они осознанно или неосознанно (часто по невежеству) нарушают онтологические законы.

Если говорить об искусстве жизни, то оно состоит в том, чтобы следовать законам, по которым ее построил Творец жизни (Бог, Универсум, Абсолют, Вселенский разум – все равно как назвать). Об этих законах говорят все духовные школы, в том числе Христианство.

Сегодня возрос искренний интерес к Христианству и его возможностям, все говорят о Боге, но мало кто на самом деле знает Бога. Сами священники говорят о пропасти между теорией и практикой Христианства.

Люди стремятся через техники и методики добиться необычных состояний и проявлений. Библия говорит: «Из невидимого произошло видимое» (Евр.11:3). Любая проблема возникает на тонком, духовном плане, за ней стоят духовные нарушения, ошибки. Мир физический, события жизни эту проблему только выявляют, делают видимой.

Все видимое зарождается в тайне и не нужно ломиться в эту тайну. По мере готовности, человеку открывается то тайное, до чего он дорос. А если ломиться, можно наделать беды и себе и другим.

По мере духовного взросления, тем, чье сознание и дух полностью контролируют тело, инстинкты и эмоции, в чем внутреннем

мире нет ненависти, страха, боли, гнева, презрения, кто следует своему призванию, такому человеку открывается все больше и больше. «Тайное становится явным».

«Обладание сознательной волей, способной управлять телом, его инстинктами и душой, есть непереносимое условие достижения гармонии и индивидуальной эволюции» (Сен Мартен).

Пришло время осознать, что болезнь – это грех. «Грех» в переводе с древнееврейского означает «бить мимо цели» или «плохо прицелиться в цель».

«Человечество приспособляется к биологически удобному уровню жизни – это и есть грех: отказаться от цели. Греховен тот человек, который не избирает путь к Подобию Божьему» (Анник де Сюзенель), отказывается от своей божественной природы.

Болезнь – это всегда некая духовная ошибка, то, что мы недоуваем или попытались скрыть от самих себя. Все, что человек не додумал, боялся и не преодолел, хотел выразить, но не выразил, будет выражаться в мышечных зажимах, болях и болезнях. Самое время задуматься о смысле жизни, о конкретном творчестве на данном жизненном этапе. Если я задумываюсь и нахожу смысл, причину болезни, я, как правило, быстрее выхожу из болезненной ситуации. Чем больше в человеческой жизни осознанности и смысла, тем меньше болезненности...

Храм – место встречи человека с Богом. Когда на алтаре сердца зажигается любовь, любовь безусловная, когда мы полагаемся на любовь, а не на себя, свой ограниченный опыт, живем любовью, – тело становится Храмом, Бог начинает говорить с нами в нашем сердце. Чтобы тайны открывались, важно усердно тренироваться в плодах Святого Духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание, – это основное условие проявления нашей божественной природы.

В школе САТХ мне принадлежит идея о том, что возможно перестраивать проблемные зоны тела. Натали Дроэн не учила нас этому, она великолепно выстраивала тело. Мне ничего не пришлось придумывать. Пытаясь разобраться в том, что стоит за феноменом Натали Дроэн, что происходит на ее уроках, постигая мудрость Христианства, проводя собственные уроки по САТХ, у моих учеников стали перестраиваться и освобождаться плечи, расправлялись скрученные стопы, выравнивались искривленные спинки, стали уходить «баяны на талии», головные боли и длительные боли в спине и т.п. Оказалось, 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. На семинарах иногда случались чудеса – переставала болеть почка, которая беспокоила полгода, и боль уже не возвращалась; движением самопроизвольно вправлялись смещенные позвонки и крестец; временами шло такое наполнение энергией, что сутки не хотелось спать.

Результаты класса «Тело – Храм Духа Святого»:

- Осознанная жизнь в теле, как в Храме, воссоздавая Божественный образ любви, красоты и здоровья
- Расширение представления о себе, своих потенциальных возможностях, эффективное принятие себя, других и реальности
- Проходит усталость, повышается работоспособность
- Эффективный выход из стрессов, восстановление после длительных болезней
- Возрождается утраченная чувствительность тела, уходит отчужденность тела
- Эффективная коррекция осанки
- Укрепляется и перестраивается позвоночник, как физическая и духовная основа
- Освобождаются перенапряженные стрессами мышцы
- Тело становится гибче, стройнее, походка легче
- Возможно выровнять искривленные ножки, перестроить скрученные стопы, исправить плоскостопие
- Нормализуется давление, уходят головные боли, онемение рук во время сна, опущение матки и др.
- Возможно снижение веса без спецдиет за счет нормализации обменных процессов, уходит чувство «ненасыщения»
- Это мягкая и эффективная гимнастика для проблемных спинок (сутулость, сколиоз, лордоз, кифоз, позвоночные грыжи, выпадающие позвонки, защемление седалищного нерва, врожденный вывих тазобедренного сустава и т.п.)
- Возможно эффективно работать с многолетними проблемами в теле.

ЖИЗНЕННЫЙ КРИЗИС КАК ПЕРЕХОД В НОВОЕ СОСТОЯНИЕ, КАК ИСТОЧНИК НОВОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

Волкова Людмила,

*ст. преподаватель кафедры изобразительного
искусства Института искусств Киевского
университета им. Бориса Гринченка,
член ВГО «Арт-терапевтическая ассоциация» (г. Киев)*

Человек влияет на окружающий мир тем, каким он есть.

Он приобретает способности разрешать открытые ситуации, в виде каких-то проблем, где нет никаких решений, должен искать.

Нет однозначного пути, есть только тот путь, который ты сам находишь. Правильного решения не существует, но нужно найти собственный путь, который правомерен в той ситуации, в которой находимся.

Способность к отношениям – путь, который должен каждый проходить. Карл Роджерс останавливается в начале на эмпатии. Так вжиться в ситуацию, что мол собственная ситуация выглядит иначе. Появляется объективное сострадание. 2-й шаг – оценка ценностей: не осуждаю, принимаю, не оцениваю. 3-ий шаг – конгруэнтция, подобие. Вступаете в отношение таким, какими есть. Не в какой-то роли, просто «переживать человека».

Исходим из того, что у каждого человека есть своя биография, свое зерно. Сам человек знает, что для него хорошо. С одной стороны – в трудных ситуациях мы ждем помощи, а с другой – мы даем помощь. «Мы можем не дорасти до наших задач, но мы растем на наших заданиях» (Юрчин Смит).

В бурном потоке нашей жизни, на протяжении дня, необходимо находить момент для того, чтобы образовать дистанцию между собой и этим потоком.

У нас есть день. Я нахожусь в центре дня, я работаю и наполняю собой день. Из дня в день накапливается всё, но я точно не помню то, что происходило. Штайнер говорил, что нужно в течении дня, на 2-3 минуты, отделить своё «Я» и посмотреть, что есть в этом дне. Важным есть то, что это действие не имеет суждения, не имеет значения хорошими или плохими были совершенные поступки, важен сам факт действия.

Благодаря этому, наше «Я» – независимое, свободное, пробуждённое. Лишь такое «Я» может принимать решение, что должно быть совершенно в жизни.

1 шаг. Наблюдение, заключается в умении «Поставить себя напротив и пережить себя со стороны».

2 шаг. Медитация, душевная энергия направляется в другую сферу, не в сферу связанную со мной, а в духовную сферу. Влияние этих фактов отражаются на мне, образуя связь с миром.

Литература:

1. *Буркхарт Гудрун*. Возьми жизнь в свои руки. Работа над собственной биографией / Г. Буркхарт. – М. : Evidentis, 2001. – 246 с.
2. *Буркхарт Гудрун*. Жизнь продолжается. Духовные силы в биографии. / Г. Буркхарт. – Калуга : Духовное познание, 2001. – 220 с.
3. *Ливехуд Бернард*. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью / Б. Ливехуд. – Калуга : Духовное познание, 1994. – 218 с.
4. *Мольман Жак*. Здоровое развитие / Ж. Мольман. – К. : Наири, 2014. – 158 с.

КУТОЧОК МОГО СВІТУ

Волошин Володимир,

*аспірант лабораторії історії психології імені В.А.Роменця
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, (м. Київ)*

З давніх-давен мистецтво, як форма творчості та спосіб духовної самореалізації приваблювало людей.

За допомогою мистецтва людина виражає свій внутрішній світ.

В мистецтві відбувається суб'єктивно-об'єктивне поєднання реальності. Мистецтво матеріалізує внутрішні процеси людини.

Плоди мистецтва являються великим діагностичним матеріалом психіки людини.

Зважаючи на значущу користь, котру мистецтво приносить людській психіці, у психотерапії виділили такий напрямок, як арт-терапію.

Головним інструментом в арт-терапії виступає тіло людини.

За допомогою тіла відбувається встановлення зв'язку між внутрішніми процесами людини (в основному несвідомими) і зовнішнього світу (інші люди, власна свідомість).

Під час арт-терапевтичного процесу відбувається трансформація початкового негативного матеріалу – від печалі до радості... Крім того, відбувається безбольова інтеграція негативного досвіду.

Арт-терапія характеризується:

- Прямим доступом до несвідомого
- Вираженням негативних емоцій у соціально допустимій формі

- Забезпечує велику кількість діагностичного матеріалу
- Сприяє встановленню соціальних контактів
- Гармонізує відносини у різних соціальних групах
- За рахунок вільного самовираження генерує позитивні емоції
- Універсальність у застосуванні – не потребує якихось спеціальних знань чи вмінь від клієнта, підходить усім віковим категоріям.

Однією з переваг арт-терапії є можливість працювати з неконкретизованими запитами, до котрих відносяться не сформульовані запити та запити, про які клієнт не бажає чи не має сил повідомити.

Арт-терапія працює з труднощами емоційного розвитку, стресами, ПТСР, емоційною нестійкістю, зниженням настрою, низькою самооцінкою, міжособистісним конфліктами, сімейними відносинами, підвищеною тривожністю, страхами, фобіями, втратами, психосоматичними розладами... та ін.

Пропоную перейти до практичної частини нашого майстер-класу. На даному етапі ми навчимося працювати за методикою «Куточок мого світу».

Дана методика була продемонстрована польськими колегами Ганною Борковською та Боженою Кавіцькою під час Марафону благодійного психологічних воркшопів з психомоторної, піскової та психодинамічної терапії, що проходив з 7 по 12 квітня 2014 року у м. Київ.

Методика «Куточок мого світу» була апробована в індивідуальному консультуванні та груповій роботі у Головному військово-медичному клінічному, ордену Червоної Зірки, центрі (ГВКГ – Головному військовому клінічному госпіталі).

На роботу з методикою «Куточок мого світу» відводиться приблизно 1 год. 30 хв. З паперу створюється коробочка. У вашому світі обов'язково повинні бути людина, тварина та предмет щоденного користування.

По закінченню створення «куточка світу», розповідаємо історію про нього своєму партнерові.

При бажанні вносимо «корективи» до свого «куточку світу».

Після закінчення виконання методики – обговорення.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ НЕПРЕРЫВНОСТИ

Гундертайло Юлия,

м.н.с. Института социальной НАПН Украины, соучредитель и член Правления ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

Ситуация военного конфликта, в которой мы все оказались, ставит перед нами такие задачи, с которыми мы раньше не сталкивались. Психологическая помощь военным, раненым, переселенцам и родственникам погибших требует от нас применения новых для нашей страны концепций.

Мули Лаад, израильский ученый [3], предложивший интегративную модель личности BASIC Ph, рассматривает принцип **непрерывности** как основу первой психологической помощи, а также психологической помощи при острых стрессовых расстройствах. В рамках его школы выделяют такие виды непрерывности.

Когнитивная непрерывность – это понимание человеком жизненных процессов, отслеживание логики и предсказуемости событий. Если человек не понимает, что и почему происходит, не способен отследить причины и следствия, то у него повышается уровень тревожности и возникают сомнения в собственном здравом уме.

Межличностная непрерывность – это возможность поддерживать привычные для человека сферы общения, будь-то профессиональный контекст или дружеские отношения, или родственные связи. Для личности важно взаимодействовать с теми, кто ее хорошо знает, кому она может доверять.

Функциональная непрерывность – это поддержание жизненных ролей человека, его активности в качестве мужа, брата, сотрудника и т.д. Таким образом, важно помочь человеку продолжать функционировать, продолжать те виды деятельности, которые были привычны, которые помогают чувствовать себя полноценным членом общества.

Личностная непрерывность – это ощущение собственно личной идентичности, которая создается на протяжении многих лет, это некое представление о себе. Этот образ себя важно поддерживать, это то, что позволяет личности оставаться адекватной и сохранной.

Таким образом, одной из первых задач психолога в процессе психологической помощи пострадавших есть восстановление этих непрерывностей. Кризис – это разрыв в ткани жизни человека [2], поэтому арт-терапия обладает высоким потенциалом ресурсов «штопки».

Рисование, лепка, создание коллажей – безупречные средства интеграции разрозненных частей переживаний и чувств, мыслей и замыслов.

На мастер-классе мы будем работать с аллюзией методики «Путь» [1] (Калошина Т.Ю.). Вариация «Путь с препятствиями» предполагает парную работу (рисование) по поиску ресурсов преодоления трудностей, и позволяет личности обогатить диапазон собственных стратегий совладания со сложными ситуациями. Таким образом, обогащается поведенческий репертуар человека в области восстановления личностной непрерывности.

Литература:

1. *Калошина Т.Ю.* Арттерапия в терапии кризисных состояний личности и группы: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.05. – Ярославль, 2002. – 144 с. – [Электронное джерело]. – Режим доступу: <http://www.disscat.com/content/artterapiya-v-terapii-krizisnykh-sostoyanii-lichnosti-i-gruppy#ixzz3Pv8bBy9R>
2. *Пергаменчик Л.А., Слепкова В.И.* Кризис как разрыв или повреждение цепи непрерывности бытия – [Электронное джерело]. – Режим доступу: <http://www.psychodoc.ru/arc.php?page=3911>
3. *Lahad M., Ayalon O., Shacham M.* The "BASIC Ph" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application – [Электронное джерело]. – Режим доступу: http://books.google.com.ua/books/about/The_BASIC_Ph_Model_of_Coping_and_Resilie.html?id=bo8jLOiNL3sC&redir_esc=y

ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ОБРАЗА «Я» СРЕДСТВАМИ НАРОДНОЙ ТРАДИЦИОННОЙ ИГРУШКИ В УСЛОВИЯХ ДЕСТАБИЛИЗАЦИИ СОЦИО-ПОЛИТИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА В УКРАИНЕ

Деркач Оксана,

*канд. пед. наук, доцент Вінницького державного
педагогічного університету ім. М.Коцюбинського,
член правління та керівник Вінницького осередка
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (м. Вінниця)*

В психике человека на протяжении всей его жизни формируются многочисленные и изменяющиеся «Я-образы», в которых аккумулируются смутные и не всегда осознаваемые представления о самом себе и других людях. Их взаимосвязи определяют состояние «Я», самосознание личности и, в силу этого, накладывают определенный отпечаток на мышление и поведение человека. Эти образы являются результатом не только нашего личного жизненного опыта, но и опыта

общения с окружающими нас людьми; формируются под влиянием тех или иных ролей, что мы их играем в повседневной жизни.

Данный мастер-класс посвящен нескольким аспектам психодиагностической и психокоррекционной работы с «Я-образом». Насколько реальный «Я-образ» соответствует нашему представлению о нем – вот первый вопрос, на который мы получаем ответ во время создания игрушки. Кроме того, в процессе работы мы получаем реальную картинку от нашего подсознания о нашей внутренней целостности, функциональности и гармоничности; о том, насколько целесообразно мы используем данные нам от рождения ресурсы; о возможных путях коррекции обнаруженных «неполадок».

Прошлый, 2014 год – год Лошади, принес нам много испытаний. Мы живем в трудное время переоценки ценностей и поиска нового смысла жизни. В условиях социо-политической и экономической дестабилизации многим необходимы дополнительные ресурсы. Именно поэтому мы видим особую ценность в обращении к традиционной народной игрушке-мотанке с параллельным использованием элементов сказкотворчества, что способствует максимальной актуализации ресурсного состояния «Я - Ребенок».

Методика использования традиционных народных кукол-мотанок сегодня ярко представлена в арт-терапевтической практике. Мы же предлагаем обратиться к образу... Лошади, которая в прошлом году так стремительно внесла нас в Эпоху Перемен.

Мастер-класс будет интересным психологам, педагогам, социальным работникам и родителям, а также всем, кто стремится к самопознанию, личностному самосовершенствованию, гармонизации внутреннего мира и актуализации внутренних ресурсов.

МУЗИЧНА КАЗКОТЕРАПІЯ: У ПОШУКАХ РЕСУРСІВ

Єгорушкіна Катерина,

казкотерапевт, письменниця,

член Національної спілки письменників України,

член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (м. Київ)

Як відомо, різні види мистецтв у гармонійному поєднанні здатні підсилювати свій вплив. Термін «музична казкотерапія» виник відносно нещодавно паралельно в кількох дослідників і означає поєднання музичної терапії та казкотерапії у різних співвідношеннях. Під час авторського майстер-класу учасники дізнаються докладно:

- що таке музична казкотерапія, на що вона здатна вплинути;

- як можна її застосувати у роботі з дітьми і дорослими;
- про прийоми розбурхування творчої уяви;
- як знайти ресурс за допомогою цього методу;
- як створити терапевтичну казку під час музичної медитації.

У результаті кожен активний учасник матиме свою музичну казку, а також зможе використовувати цей метод у своїй практиці. Майстер-клас буде цікавий тим, кому близькі теми казки, музики, а також тим, хто хоче розслабитися і поринути в цілющі хвилі творчості тут і тепер.

ГЕТЕАНИСТИЧЕСКАЯ ФЕНОМЕНОЛОГИЯ В АРТ-ТЕРАПИИ -- ИСКУССТВО ПОЗНАНИЯ ЖИЗНИ

Ещенко Наталья,

*ведущий специалист арт-терапевтического центра «Метаформ»
член правления и руководитель отделения антропософской арт-терапии
ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (г. Киев)*

Феноменология – термин, используемый в естествознании, для обозначения совокупности знаний, определяющих взаимосвязь между различными наблюдениями явлений (феноменов). Методы научного исследования, основанные на теории познания Гете, получили обобщенное название «гетеанизм». Эти методы находят применение во многих областях – от физики и астрономии до медицины и фармакологии, а также в психологии, психотерапии и арт-терапии. Гетеанизм, с его феноменологическим подходом к познанию – возможность живого постижения природы мира и природы человека. Это путь познания и путь укрепления внутренней уверенности, гармонической завершенности и чувства реальности.

Принцип гетеанистического наблюдения предполагает, что мы, выбирая объект для наблюдения, пытаемся рассматривать его систематично, регулярно и непредвзято, пользуясь при этом всеми доступными нам органами восприятия. Основные объекты для упражнений в подобных курсах, как групповых, так и индивидуальных – это различные объекты минерального, растительного и животного мира. Также можно исследовать любые предметы и объекты деятельности человека. И отдельным, серьезным блоком стоит так называемое «наблюдение человека», а в педагогике и лечебной педагогике – «наблюдение ребенка».

Целью мастер-класса является ознакомление с основными приемами использования методов гетеанистической феноменологии. Для этого участникам предлагается работа с методикой «Наблюдение ре-

бенка». Это методика является основой в педагогической и социально-терапевтической практике в вальдорфской педагогике и родственных терапевтических направлениях для наблюдения пациента или ученика и создания его объективного образа, для разработки плана терапии, для анализа работ, выполняемых на арт-терапевтических сессиях, и оценки динамики изменений пациента.

Ход работы включает нескольких строго последовательных этапов. В ходе выполнения упражнения все этапы фиксируются в виде двух параллельных «линий» – феномены восприятия и феномены самовосприятия участника.

План работы:

1. Подготовка. Разделение участников на три группы, отвечающих за нижнюю, среднюю и высшую группы чувств. Распределение среди участников ответственных для более пристального внимания к проявлению 12 чувств.
2. Описание ребенка ведущим:
 - физиогномические и конституционные особенности
 - биографическая справка
 - особенности поведения
 - постановка вопроса.
3. Вопросы и уточнения участников.
4. «Отражение» услышанного по отдельным чувствам и резюме по группам чувств.
5. Создание художественной работы как рефлексии проведенной работы по восприятию. Варианты:
 - индивидуальные работы по 12 чувствам
 - социальная работа по 3 группам чувств
6. Обзор работ и определение общего мотива, образа, жеста. Предложения и рекомендации для сопровождения гармоничного развития ребенка в позитивном направлении, терапии искусством.
7. Создание «индивидуального терапевтического произведения» для ребенка (сказки, стихотворения, картины и т.п.) на основе проделанной работы.

Важность гетеанизма для арт-терапии трудно переоценить. Неразрывная связь с реальностью, полное использование всех органов чувств, путь от анализа к синтезу, точнейший поиск отражения нематериального в материальном, не ограниченная жанром и техникой художественная работа – все это делает гетеанизм надежным инструментом в руках арт-терапевта.

«ОБРЕТЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЫ» (ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ, ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ, СОМАТИКА)

Костевич Вероника,

психолог, хореограф, танцевально-двигательный терапевт, песочный терапевт, сооснователь Honest Movement (Студия Современного танца, Танцевально-двигательной терапии, Соматического Исследования) член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (г. Киев)

Что такое опора? Самое простое, что приходит на ум, это то, на что мы можем опереться в жизни. *Опора* – это уверенность в себе, способность защитить себя, ощущение внутренней силы, стабилизации, возможность действовать и т.д. Опора в теле – это кости, позвоночник и ноги. Правильно выстроенная костная структура дает столь желаемую устойчивую и свободную опору. Позвоночник – внутренняя, невидимая опора для верхней части тела. Ноги – это, мне кажется, наиболее «ясная» для человека опора тела. Необходимости чувствовать свои ноги и иметь возможность эффективно на них опираться описана в народных выражениях: «Крепко стоять на ногах» или «Земля ушла из-под ног».

Тема Опор является одной из базовых тем в Танцевально-двигательной и Телесно-ориентированной терапии, а также: в восточных телесных практиках (йога, восточные единоборства), в хореографии (Contemporary dance, Контактная Импровизация, Аргентинское Танго и др.), в пилатесе и др. телесных и танцевальных практиках. Внимание качеству опоры уделяется в соматике (Идеокинезис, Система анализа движений и телесной интеграции Лабан-Бартениефф).

Теоретическую часть о работе с опорами, заземлением можно найти в книгах адептов телесно-ориентированной терапии А. Лоуэна [1, 2], В. Баскакова [3]). Работа с опорой описана в книгах по Идеокинезису [3]. Заземление и центрирование – базовые темы в системе работы с телом и движением Лабан-Бартениефф [4].

В процессе мастер-класса, работая с телесными опорами посредством танцевально-двигательной, телесно-ориентированной терапии, упражнений из соматик-техник мы будем исследовать и нарабатывать:

- безопасное пространство (внутреннее и внешнее);
- устойчивость, свободу, заземление (обратим внимание на связь опора-напряжение, опора-свобода);
- ресурс.

Мы будем размышлять о том, как телесная работа трансформирует наше психологическое состояние.

Мастер-класс станет полезным для всех, кто интересуется работой со следующими темами:

- снижения уровня тревоги;
- внутренняя стабилизация;
- саморегуляция;
- уверенность в себе;
- телесная работа со стрессом.

Литература:

1. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом / Александр Лоуэн. – СПб. : Речь, 2000. – 185 с.
2. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / Александр Лоуэн [Пер. с англ. С.Коледа]. – М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. – 256 с.
3. Свободное тело : Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Ред.-сост. В.Ю. Баскаков. – М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 224 с.
4. Ролланд Дж. Движение внутри / Роланд Джон. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.koob.ru/rolland_d/movement_inside.

ПСИХОТРАВМА ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ У ЖИТТЄКОНСТРУЮВАННІ ОСОБИСТОСТІ

Лазоренко Борис,

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

Проблема психотравматизації набула протягом останнього часу болючої актуальності у зв'язку із бойовими подіями у східних регіонах України та вимушеним переселенням певної частини громадян цих регіонів у інші області країни. Проблема психологічної та психотерапевтичної допомоги особистості, що зазнала психотравми та попередженню розвитку посттравматичних розладів, пов'язаних із психотравматизацією, перисвячено низку досліджень, проте технології трансформації психотравми у ресурс особистісного розвитку ще не дістала належної уваги у наукових дослідженнях та психологічній практиці.

Метою творчої майстарні є ознайомлення учасників із теоретичними засадами та авторським досвідом застосування технологій і практик трансформації психологічного змісту психотравми у ресурс та чинник особистісного розвитку. Є сподівання на те, що дехто з учасників зможе апробувати у власному досвіді основні запропоновані

технології із іншими колегами у ході проведення творчої майстерні та відповідно зможе застосовувати їх у своїй практиці.

Трансформація психотравми у чинник особистісного розвитку відбувається за нашим досвідом у два етапи. Перший – це проживання психотравми і перетворення її у життєвий досвід. Другий – це знаходження нового особистісного сенсу, стимульованого цим досвідом, і його реалізація у власному життєконструюванні.

Займаючись тривалий час технологіями та практиками конструктивного переживання життєвих криз проблемної молоддю щодо безпосередньої загрози життю, пов'язаної із ураженням ВІЛ-інфекцією, та надаючи психологічну допомогу учасникам подій на Майданах помаранчової революції та революції гідності, їх близьким, учасникам громадянського протистояння у східних регіонах, волонтерам, вимушеним переселенцям та іншим категоріям населення, яких торкнулись ці психотравмуючі події мною було зроблено висновок про типологічну подібність основних психологічних та психосоматичних розладів їм притаманним. Також типологічно подібними виявились і основні технології надання психологічної допомоги та соціально-психологічного супроводу постраждалих від психотравматизації [2]. Цей висновок підтвердився і при проведенні груп взаємодопомоги з ними у рамках діяльності Соціально-психологічного методичного реабілітаційного центру ІСПП НАПН України та проведення занять з психологами регіону у складі тенісної групи фахівців ІСПП у м. Лисичанську Луганської області.

Основна типологічна подібність зазначених розладів зумовлена характером суб'єктивного сприйняття психотравмуючих подій як безпосередньої зустрічі із можливою смертю.

Основні теретичні засади полягають у розумінні психотравматичних і психосоматичних розладів у взаємозв'язку із особистісними психологічними захистами, які забезпечують ситуативний регрес особистості у хворобливі стани та протестну боротьбу з ними, як своєрідний психологічний комплекс опанування загрозливих для життя зовнішніх подій. Цей комплекс знаходиться у потенційній готовності до реагування і актуалізується при виникненні потенційно небезпечних для життя ситуацій, які запускають дію цього комплексу. В цілому вказаний комплекс можна розглядати як незавершений гештальт досвіду подолання таких загрозливих для життя ситуацій.

Основним методологічним підходом щодо надання ефективної психологічної допомоги при психотравматизації є створення умов та забезпечення завершення вказаного гештальту. Основним механізмом, який забезпечує його реалізацію є парадоксальна психологічна реакція,

коли сприйняття та посилення емоційного стану призводить до його згасання та подальшої трансформації у інші стани. Дія механізму забезпечується завдяки сприйняттю, посиленню і переживанню постраждалою особою провідних негативних і деструктивних емоційних станів, які становлять ядро особистісного психотравматичного комплексу. За своєю структурою і змістом ці процеси переживання суб'єктивно відтворюють відомі в культурі ініціації смерті-відродження, які пов'язані із проходженням відповідних випробувань.

Основними методично-технологічними комплексами забезпечення переживання психотравми і інтеграції особистості, які ми застосовуємо, є: тілесно зорієнтовані дихальні техніки на кшталт ребертингу і дихальних технік С.Грофа; моделювання несвідомого образу психотравмуючої події засобами системно-феноменологічного методу Б. Хеллінгера; авторська методика спонтанно-послідовного переживання провідних емоцій, розроблена на базі перших двох. Важливо зазначити, що для забезпечення процесу переживання психотравми та інтеграції особистості може бути застосований широкий спектр інших психологічних методів та арт-терапевтичних методик [1]. Основна вимога до них – це успішне і ефективне досягнення потрібного результату.

Психокорекційні сесії можуть проводитись як у індивідуальному, так і у груповому форматі. Важливою і необхідною умовою успішності і ефективності проведення цих сесій є створення атмосфери довіри до психолога і групи. Відповідальним за це є психолог. Наявність такої довіри засвідчується своєрідним дозвол-пропуском до подальших дій від провідних психологічних захистів постраждалої особи. (Техніки такого довірливого спілкування і перевірки наявності пропуску будуть опрацьовані під час проведення творчої майстерні).

Оскільки психотравматичний комплекс є системним утворенням, яке органічно пов'язане з іншими психологічними захистами, то його ефективна трансформація зумовлює у тій чи іншій мірі системну перебудову інших особистісних захистів і копінгів, що відкриває шлях до оновлення особистості і подальшого особистісного розвитку.

На другому етапі важливою технологією забезпечення такого розвитку – є актуалізація потенціалу життєконструювання на основі досягнення нових особистісних життєвих смислів, які кристалізуються у ході подальшого психологічного консультативного супроводу особи у стилі лайф-коучингу.

Важливим аспектом психологічної допомоги постраждалим від психотравматизації є профілактика ретравматизації. У нашому досвіді це досягається забезпеченням глибинної довіри і поваги до особистіс-

них психологічних захистів особи. Якщо захисти встають перепорою для подальших дій, ми шукаємо в обміні ролями, що має бути зроблено для отримання схвалення і відповідного пропуску для проживання важливих емоцій, яке блокується у даний час.

Література:

1. *Вознесенська О.* Системні структурні розстановки в арт-терапії: пошук ресурсу для змін. Простір арт-терапії : ресурси зцілення. XI Міжнародна міждисциплінарна науково-практична конференція. – К.: ГО «Арт-терапевтична асоціація», 2014. – С. 135–137.
2. *Лазоренко Б. П.* Катарсис как технология оптимизации жизнеконструирования проблемной молодежи / Лазоренко Б. П. // Материали интернет-конф. (24.11.2014 – 28.11.2014). м. Київ, ІСПП НАПН України, 2014. – Режим доступу: <https://www.facebook.com/groups/1494925137433734/?fref=ts>

АДАПТАЦІЯ ДО ЗМІНЕНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВ

Логвиненко Валентина,

*старший науковий співробітник лабораторії з профорієнтації
Інституту підготовки кадрів ДСЗУ (м. Київ)*

Тренінг «Адаптація до змінених життєвих умов» було створено для надання психологічної підтримки внутрішньо переселеним особам та безробітним, а також працівникам служби зайнятості України, які працюють з ними. В той же час адаптація до змінених життєвих умов є актуальним питанням не тільки для даної категорії населення, але і для всіх, хто переживає життєві кризи, а також різке зростання проблемного навантаження, що може призвести до кризи.

Повний тренінг складається з п'яти занять. Майстер-клас включає огляд основних проєктивних та арт-терапевтичних методик, що використовуються у тренінгу в скороченому вигляді.

Перше завдання тренінгового заняття – це усвідомлення, що таке адаптація і чому це важливо; із чого складається адаптація; яка існує альтернатива адаптації; що необхідно для творчого перетворення дійсності; які типові реакції людей на змінені умови існування і наслідки таких реакцій.

Робота із проєктивною методикою на виявлення характерної для людини реакції на змінені умови існування та на можливі переживання у змінених життєвих умовах. Авторська проєктивна та психо-терапевтична методика «Вінні Пух із кулькою в хорошу і погану погоду».

Індивідуальна для кожного учасника інтерпретація малюнків та бесіда із залученням всієї групи. Питання, що розглядаються: індивідуальні реакції на зміни, психічний стан у змінених умовах, виявлення можливого переживання психічної травми, дистресу, депресії, оптимізму чи песимізму, характерних реакцій на зміни, аттитюдів і стратегій поведінки у змінених умовах.

Друге завдання тренінгу – усвідомлення причин власних дезадаптивних реакцій, виявлення внутрішньої позиції учасника тренінгу, формування готовності до змін.

Тест на виявлення внутрішньої позиції учасника: залежності чи свободи, схильності до пристосування чи творчого перетворення наявних умов, переважання суб'єктності чи об'єктності у нинішній ситуації (робота з проєктивною методикою «Ягнятко в пляшці»).

Питання, що розглядаються під час інтерпретації: переважання залежності чи свободи, схильності до пристосування чи творчого перетворення наявних умов, суб'єктності чи об'єктності взагалі і у нинішній ситуації. Під час інтерпретації тесту розглядається також залежність учасника від батьківської сім'ї, спрямованість у майбутнє чи минуле, відчуття емоційного комфорту-дискомфорту, покладання відповідальності на себе чи інших, внутрішня готовність до змін чи протест, протидія змінам, прагнення підтримки чи отримання додаткових знань, умінь, спрямованість у минуле (бажання зберегти як було, повернути те, що було) чи у майбутнє, можливо, відновити те, що було, але у новій формі.

Третє завдання тренінгу – це формування позитивного налаштування на майбутнє, що включає аналіз ситуації, висновок і прийняття кращого для себе рішення: або «те, що було – добре і хочу, щоб було саме так, а далі: що конкретно я буду робити, щоб це продовжувалося» або «те, що було – погано і я хочу, щоб було інакше (конкретно, що саме інакше), а далі: і я все буду робити, щоб було як я хочу». Усвідомлення, що за подібні рішення відповідальність приймається на себе і тільки на себе, і ніколи не покладається на іншого, хоча інші в реалізацію бажаного, як правило, залучаються.

Четверте завдання тренінгу – виявлення внутрішніх бар'єрів для досягнення бажаного результату та самореалізації у змінених умовах існування. Психодіагностика із використанням методики кольорових виборів Люшера та арт-терапевтична робота способом моноколірного малювання на основі здійснених виборів. Питання, що розглядаються під час інтерпретації: які бар'єри чи каталізатори для реалізації осо-

бистісної свободи є у кожного з учасників, які неусвідомлювані ресурси наявні в особистості.

П'яте завдання тренінгу – посилення мотивації для досягнення результату у змінених життєвих умовах. Використовується авторська методика малювання «Символ потреби. Конкретизація потреби».

Я У СЕБЕ ОДНА КОХАНА... (ЛЮБОВ ДО СЕБЕ ЯК РЕСУРС)

Маслова Дар'я,

*психолог Київського обласного центру
соціально-психологічної реабілітації дітей «Отчий дім»,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Група обмежена кількістю людей та статтю: 10-15 жінок.

В програмі:

- робота з метафоричними асоціативними картами «Вона» (вправи «Я – соціальне» та «Моя тінь» для знайомства у групі та одну з трьох ресурсних тем на вибір: «Я – Кохана», «Я – Мати» або «Я – Хранителька»);
- виготовлення конвертів самопіклування «Self-care», що включає прописування методів турботи про себе у чотирьох сферах: тіло, розум, душа і дух.

Робота передбачає:

- поліпшення емоційного стану за допомогою позитивних ресурсних зображень метафоричних асоціативних карт «Вона»;
- усвідомлення, що значить конструктивна любов до себе та чим вона відрізняється від егоїзму;
- формування поваги і підкреслення цінності та унікальності кожного учасника майстер-класу;
- знаходження ресурсів власної самості за рахунок групової роботи та за допомогою досвіду інших учасників;
- усвідомлення прихованого ресурсу своєї «Тіні» та формування нового образу на вибір (Я – кохана, Я – мати, Я – Хранителька) за допомогою МАК «Вона»;
- мотивація необхідного цілісного піклування про себе у сферах тіло, розум, душа і дух як необхідний прояв любові до себе за рахунок арт-терапевтичної методики виготовлення конвертів «Self-care»;
- методичне пояснення методів роботи, представлених на майстер-класі.

В результаті учасники:

- знайдуть ресурс своєї самості, своєї Тіні та свого актуального нинішнього стану;

- зробилять власний унікальний конверт самопіклування, де пропишуть свої методи турботи про себе, які в майбутньому можна перекласти та доповнювати.

ЯСНОЕ ВИДЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ИСТОРИЙ (РАБОТА С ТЕХНИКАМИ ИМПРОВИЗАЦИИ)

Мова Людмила,

канд. психол. наук, доцент кафедры современной хореографии КНУКиИ, руководитель Центра психологии движения и творческого самовыражения «Maluma Flying Cat», руководитель танцевально-двигательного направления и член правления ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (г. Киев)

На наш взгляд важно еще раз акцентировать внимание на том, что собственное тело позволяет человеку чувствовать, ощущать, «слышать» намного точнее и глубже, чем просто воспринимать информацию на слух. И важно научиться «видеть и слышать» всем телом. Именно этот навык позволяет «ясно видеть» ситуации и выбирать разные варианты игры под названием Жизнь.

Не устаю говорить, что всегда полезно возвращать внимание к собственному телу и играть с такими темами, как:

- дыхание (насколько оно осознанно, связно...);
- центрирование (ощущаю ли я собственный центр);
- заземление и полет (четко ли я понимаю, что в теле обеспечивает мне чувство устойчивости и хорошей опоры, а что рождает ощущение легкости и запускает чувство полета);
- границы тела и кинесферы (личностного пространства);
- телесные взаимосвязи и качество движений (основы BF и LMA);
- аутентичность и сонастройка (насколько я доверяю себе и своему выбору, остаюсь спонтанной, без внутренней суеты..., быстро реагируя на внешнюю ситуацию, оставаясь в потоке и соответствии внутренним импульсам..., что позволяет мне слышать, понимать и принимать других).

Мы будем работать в тишине и с музыкой. Будем слушать себя, свое дыхание и танцевать. Рассказывать и слушать истории через движение. И более ясно «видеть» себя и других!

МЕТОДЫ ПОИСКА СМЫСЛООБРАЗУЮЩИХ МОТИВОВ ПОСРЕДСТВОМ РИСУНКА

Назаревич Виктория,

*к. психол. н., проф. каф. психологии Ровненского
института Университет «Украина» (г. Ровно)*

К методам поиска смыслообразующих мотивов можно отнести одну из форм творческого самовыражения человека – рисунок. Создание таких рисунков в процессе консультативной работы обеспечивает психолога материалом для анализа, в котором заложена конструктивно-созидательная информация для поиска смыслообразующих мотивов и как следствие – формирования целей.

Планомерное изучение с помощью рисунка разнообразных потребностно-мотивационных аспектов личности служит основой организации исследования субъективности психического отражения внешней и внутренней реальности, стоящей в основе формирования мотивов, эмоций, смыслов в системе жизнетворчества человека.

Арт-психолог с помощью метафорических тем или сюжетных линий, которые закладывает в рисунок или серию рисунков, обеспечивает творческое пространство для работы со смыслообразующими ассоциациями и метафорическими образами, которые связывают изображения с мотивами.

Созданная клиентом в рисунках смысловая картина личности выступает персональным путеводителем по смысловым конструктам. Данные смысловые конструкты условно можно выделить в группы, ориентируясь на которые, можно создавать тематические рисунки:

- гедонистические смыслообразующие мотивы (темы для рисунков, направленные на вопрос получения наслаждений от жизни, например «Мне хорошо», «Мои наслаждения», «Я и удовольствие»);
- эвдемонистические мотивы (темы для рисунков, связанные с категорией «счастье», например «Когда я счастлив», «Образы моего счастья», «Условия моего счастья»);
- утилитарные смыслообразующие мотивы (темы для рисунков, связанные со стремлением к личной выгоде и пользе, например «Что практично для меня», «Мои «хочу», «Мне надо»);
- прагматические смыслообразующие мотивы (темы для рисунков, связанные с богатством, стремлением к обладанию вещами, комфортом, престижем, например «Что я хочу иметь», «Для комфорта мне надо...», «Деньги и я», «Мне нужны деньги для...»);

- корпоративные мотивы (темы для рисунков, связанные с общностью интересов ограниченной группы людей, преследующей частные интересы, например «Хочу для моей работы...», «Я и мои коллеги»);
- перфекционистские смыслообразующие мотивы (темы для рисунков, связанные с личным самосовершенствованием, например «Я совершенный», «Сверх-Я», «Моя улучшенная версия»);
- гуманистические смыслообразующие мотивы (темы для рисунков, связанные со служением другим людям, любовью к ним, уважением к человеческому достоинству и с заботой о благе других, например «Я для других», «Подвиг», «Добро, которое отдаю»).

Работая с предложенной темой, клиент сосредотачивается и создает спонтанный рисунок или целую серию рисунков, в которых выражается символическое отображение отношения к теме. Далее можно сопровождать клиента по алгоритмизированной программе работы со смыслообразующими мотивами в рисунке. Вот приблизительный подход к анализу творческого материала клиента:

1. Условное обозначение поиска и осознание через символику рисунка приводит человека к постановке задачи или к выявлению цели.
2. Формулировка цели через мотив.
3. Образ желаемого будущего, представляемый результат деятельности, который можно проследить с помощью таких элементов:
 - символика (индивидуально-ориентированная, профессиональная, культуральная, этническая, гендерная, расовая, возрастная, образовательная, проявления особенностей нервно-психического склада, воспоминания, связанные с эмоциями);
 - объективность свойства цвета и реакций (физиологическое воздействие цвета, цветовой фон, чистота цвета, насыщенность цвета, цветовое ощущение, цветовое наполнение, комбинаторность цвета, сложность цвета, устойчивость реакций клиента на цвет);
 - сила линий (разнообразие форм, разнообразие фактур, гармоничность элементов, контрастность линий, насыщенность деталями, фактурность рисунка, художественный образ и формы);
 - разнообразность ассоциаций по рисунку, эмоциональные ассоциации: позитивные (веселые, приятные, бодрые, оживленные, лирические); негативные (грустные, вялые, скучные, трагические, сентиментальные); нейтральные (спокойствие, уравновешенные, безразличные); физиологические ассоциации (весовые, температурные, акустические, пространственные).

4. Эмоциональный след рисунка.
5. Выводы по проделанной работе.
6. Переименование рисунка.

Так данная работа обеспечивает возможность определения и постановки цели и выступает как процесс целеполагания через творческое самовыражение [1, с. 183].

В реальных соотношениях мотива и целей возникает особая функция мотива – смыслообразующая. Один и тот же мотив может реализоваться в различных действиях, явиться основанием для постановки различных целей. Отражение в сознании субъекта отношения мотива деятельности к цели действия образует личностный смысл деятельности.

Деятельность человека является, как правило, полимотивированной, т. е. отвечающей одновременно двум или нескольким мотивам. Согласно А.Н.Леонтьеву, это происходит потому, что «действия человека объективно всегда реализуют некоторую совокупность отношений: к предметному миру, к окружающим людям, к обществу, к самому себе» [2, с.56]. И достаточно эффективным способом моделирования процессов данной деятельности есть анализ смыслообразующих мотивов через рисунок.

Смыслообразующие мотивы придают деятельности личностный смысл, другие сопутствующие им мотивы исполняют роль побудительных факторов (положительных или отрицательных) – порой остро эмоциональных, аффективных, лишенных смыслообразующей функции. Это – мотивы-стимулы. Так рисунок выступает как мотив-стимул в цепочке работы с мотивами, что обеспечивает целостность процесса работы с целью.

Смыслообразующие мотивы выступают как главная причина побуждения деятельности, основа постановки цели, выбора средств и способов ее достижения, а рисунок визуальным, предметным подкреплением.

Литература:

1. *Маслоу А.* Самоактуализация. Психология личности: Тексты / А. Маслоу. – М. : Дом Знаний, 2008. – 290 с.
2. *Леонтьев А. Н.* Мотивы и эмоции: Курс лекций / А. Н. Леонтьев. – М. : Наука, 2008. – 230 с.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ДЕБРИФИНГ

Назаренко Татьяна,

*кризисный психолог, член Ассоциации специалистов по преодолению
последствий психотравмирующих событий, координатор
Черниговского Психологической кризисной службы,
член правления и руководитель Черниговского отделения
ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (г. Чернигов)*

На мастер-классе «Арт-терапевтический дебрифинг» будет рассмотрена процедура дебрифинга и дефьюзинга в парадигме арт-терапии. Участники будут ознакомлены с возможностями и ограничениями этих методов, временем проведения, а также преимуществом использования арт-терапии во время этих процедур.

Дебрифинг – это групповой метод оказания психологической кризисной помощи людям, совместно пережившим катастрофу или трагическое событие, а также ликвидаторам последствий травматических событий (пожарные, врачи и т.д.). Это форма кризисной интервенции, особо организованная и четко структурированная психологическая групповая работа. Метод «дебрифинга критического инцидента» – CISD, – разработан американским психологом Дж. Митчелом в 1983 году для работников «опасных профессий» (спасатели, полицейские, пожарные, военнослужащие во время боевых действий, и др.).

Дефьюзинг – это процесс, дающий возможность «выговориться» (talking it out), высказать свои мысли и чувства. Проходит менее структурировано, неформально, чем дебрифинг.

Целями дебрифинга и дефьюзинга являются – снизить тяжесть психологических последствий после пережитого стресса и предупредить развитие синдрома посттравматических стрессовых расстройств. Общая цель группового обсуждения – минимизация психологических страданий.

Фазы дебрифинга:

А. Вводная. Представление ведущего, разъяснение целей, задач и правил, снятие тревоги у участников по поводу необычности процедуры. Основными правилами, которых придерживаются как ведущие, так и участники, являются: а) не заставлять никого из группы говорить или обсуждать то, чего они не захотят; б) соблюдать конфиденциальность; в) не допускать критических суждений в отношении; г) каждый может говорить лишь о своих переживаниях, поступках (от первого лица); д) участники предупреждаются о том, что могут вновь пережить отрицательные чувства, что естественно, т.к. речь идет о весьма болезненных вещах.

Б. Факты. Каждый рассказывает о том, что происходило с ним: что он видел, где находился и что делал. Восстанавливается полная картина происшествия и хронология событий. Выражения эмоций на этой фазе допускать не следует.

В. Мысли, эмоции, чувства. Ведущий просит перейти от описания событий к рассказу о внутренних психологических реакциях на них. Очень важно припомнить самые первые впечатления, пронесшиеся в голове мысли, импульсивные поступки и эмоциональные реакции. Несмотря на то, что рассказы могут приобретать весьма драматический характер, нельзя допускать, чтобы доминировали чувства кого-либо из участников. Каждый должен получить возможность высказаться и постараться выразить свои переживания.

Г. Симптомы. Обсуждаются актуальные эмоциональные, когнитивные и соматические проявления участников группы, изменения состояний после события.

Д. Образование. Разъяснение участникам природы постстрессовых состояний как «нормальных реакций на ненормальное событие»; обсуждение методов саморегуляции.

Е. «Закрытие прошлого» и расслабление.

ПЛЕТЕННЫЕ МАНДАЛЫ В РАБОТЕ ДЕТСКОГО ПСИХОЛОГА СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Науменко Елена,

*практический психолог высшей категории, психолог-методист,
детский психотерапевт, член УСП,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (г. Киев)*

Мандала – циркулярный образ, состоящий из концентрических геометрических форм, образов, изображений божеств и пр. В переводе с санскрита «мандала» – круг, диск, кольцо, шар, сфера.

Мандалы окружают нас повсюду: в природе, в нашем организме, в архитектуре, в искусстве.

Плетеные обереги из нитей создавались испокон веков. Боже око, Коловрат, Намка, Мандала, Хорло – такие обереги есть в самых разных культурах мира. У американских индейцев, славян, африканцев. Боже око – самый древний оберег наших предков. Крестообразная композиция отражает идею распространения сил добра или охранных сил на все четыре стороны света. «Боже око» размещают над входными дверями в дом, комнату, над кроваткой ребенка, на то место, которое будет хорошо видно входящему человеку. Яркий и не-

обычный оберег притягивает внимание и отвлекает от недобрых намерений по отношению к хозяевам дома.

Понятие «мандала» (магический круг или изображение в круге) в психологию ввел Карл Густав Юнг. Он впервые указал на важность образа круга в рисунках и сновидениях клиентов. Через динамику мандальных символов и сюжетов сновидений проявляет себя процесс индивидуации – открытый Юнгом закон развития внутреннего мира человека.

Индивидуальная мандала – уникальный психотерапевтический инструмент, позволяющий одновременно анализировать и корректировать психическое состояние человека. Терапевтический эффект может быть использован как способ самопомощи при стрессе, соматических заболеваниях, эмоциональных расстройствах и у взрослых, и у детей.

Арт-терапия изучает методику создания индивидуальной мандалы, символизм цветов, цифр, элементов и образов, практическим навыкам использования в диагностике и терапии.

Сферический образ помогает сформировать новую психическую целостность. Человек, создающий сферические объекты, подобен творящей природе. Мандала связана с раскрытием человеческих ресурсов. Создание мандалы – разновидность ауто-тренинга (релаксация, психофизический комфорт, изменение дыхания). Появляется вера во внутренние ресурсы.

Эффект от создания мандал:

- успокаивает клиента, погружает в созерцание
- регулярное создание мандал формирует условия для проявления самоисцеляющих возможностей психики
- циркулярная форма является той организующей структурой, которая помогает перебороть неуверенность, тревогу
- создание в группе доброжелательной атмосферы доверия
- в каждой мандале присутствуют зачатки множества других мандал, что дает возможность клиенту уосознать свои неисчерпаемые возможности.

Мандала-оберег, созданная своими руками, дарит необычные ощущения внутреннего покоя и умиротворения.

На мастер-классе будем изготавливать «Боже око» и декоративную восьмилучевую мандалу.

Для работы необходимы нитки, четыре палочки длиной 25 см (диаметр 6 мм), ножницы. Мастер-класс рассчитан на 12-15 человек.

ТЕАТРАЛЬНА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА ДІЯЛЬНОСТЬ ЯК ЗАСІБ РОЗКРИТТЯ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДІТЕЙ З ВАДАМИ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Панета Оксана,
*керівник театральної студії «Майстерня Радості»,
член ВГО «Арт-терапевтичної асоціації» (м. Київ)*

Майстер-клас присвячений ключовим підходам у проведенні занять у театральній студії з дітьми, що мають захворювання: затримку психічного розвитку, аутизм, синдром Дауна.

Учасники майстер-класу зможуть ознайомитися з елементами занять, які проводяться в київській спеціальній школі № 26. Виконання запропонованих вправ дозволяють дітям залучитися до безпечної атмосфери доброзичливого ставлення та безумовного прийняття, що сприяє психокорекції проблем мистецькими засобами, розвитку творчих здібностей, самопізнання та самовиразу особистості.

Мета: ознайомити учасників майстер-класу з підходами проведення занять з дітьми, які мають психічні захворювання та стимулюють розвиток психічних процесів (уваги, сприйняття, пам'яті, фантазії), шляхом моделювання різних ситуацій, що потребують самовираження.

Арт-терапевтична робота в такому контексті зі здоровими дітьми сприяє розвитку талантів і здібностей, віри в себе, сміливості заявляти про себе.

БОТМЕРОВСКАЯ ГИМНАСТИКА: ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ МАСТЕР-КЛАСС

Петерссон Горан,
*ведущий специалист по Ботмеровской гимнастике,
член Международной Ботмеровской Ассоциации (Швеция)*

В прошлом году в Украине, в г. Винница впервые стартовала обучающая четырехлетняя программа по **Ботмеровской гимнастике**.

Свое название она получила благодаря имени своего создателя – графа Фрица фон Ботмера, который в 1922 г. был приглашен Рудольфом Штайнером в основанную им Вальдорфскую школу г.Штуттгарта для создания новой гимнастики, т.е. «движений, которые поддержат растущего ребенка и молодых людей в их стремлении к собственной взрослой жизни». Таким образом, закладка основных принципов Ботмеровской гимнастики зиждется на позициях антропософской философии и основывается на глубоком познании законов развития человека, что присуще Вальдорфской педагогике. Посредством Ботмеров-

ской гимнастики дети должны были научиться в каждом возрасте «переживать свое тело» в соответствии с особенностями того или иного периода своего физического и психического развития, благодаря чему обучение должно было восполнять и исправлять любые отклонения в развитии ребенка.

Сегодня Ботмеровская гимнастика рассматривается как альтернатива бездуховному анималистичному спорту, ибо целью этого движения является формирование человека, который может уравновешенно, уверенно и осознанно двигаться в пространственных, временных, социальных и умственных процессах. Занимающийся такой гимнастикой человек учится, исходя из архитектуры человеческого облика, расширять свои физические, психические и духовные границы. Как утверждают ведущие специалисты Ботмеровской гимнастики, именно через переживание и обращение с пространственными силами мы можем научиться развивать свои телесные и духовные движения и, таким образом, открывать себе новые перспективы в личной и профессиональной деятельности.

Во время презентационного мастер-класса Горан Петерссон, с 1978 года работающий в Вальдорфской школе и посвятивший 25 лет изучению и развитию Ботмеровской гимнастике, представит не только ее концептуальные основы, но и раскроет воспитательный, развивающий, психокоррекционный и терапевтический потенциал упражнений Ботмеровской гимнастики, которая и сегодня является неотъемлемым элементом Вальдорфской школы. Вашему вниманию будут представлены упражнения, направленные на:

- формирование навыков чувствования Ритма своего тела и окружающего мира;
- осознание своих границ и архитектурных закономерностей построения собственного тела;
- чувствование окружающего нас пространства и овладение основными плоскостями нашего движения (фронтальной, горизонтальной, сагитальной);
- гармонизацию психоэмоционального состояния детей и взрослых;
- развитие эмоционального и социального интеллекта ребенка и многое другое.

Мастер-класс будет проходить в формате практического занятия с включением небольших теоретических комментариев. Для желающих попрактиковаться желательны удобные одежда и обувь.

Дополнительная информационная справка.

На чём же основывается Ботмеровская гимнастика? Прежде всего, она основывается на духовно-научном (антропософском) образе человека. Человек это не только видимое тело, но и душа, и дух, живущие в нём. Осознающее себя и окружающий мир душевно-духовное существо человека воплощается в этом физическом облике и оказывается в земном пространстве, в котором действуют физические силы. Прежде всего, это сила тяжести (гравитация), которой подчинены на Земле все тела, в том числе и тело человека. Сила эта действует по вертикали, по направлению к центру Земли (сверху вниз). Существо же человека стремится выпрямиться в противоположном направлении (снизу вверх), преодолевая тяжесть лёгкостью (левитацией). Обе эти силы в человеке должны находиться в соразмерной гармонии. Человек является единственным существом на земле, частично преодолевшим в ходе эволюции силу тяжести и имеющий способность прямохождения. Эта способность стала органической основой для других чисто человеческих способностей: мышления, речи и свободного действия. Освобожденные от опорной функции руки человека дают ему возможность не только прагматической деятельности в окружающем мире, но и свободного творчества. Голова человека, освободившись от тяжести, обрела способность создавать образы и приводить их во внутреннее движение, т.е. мыслить. А гортань получила возможность сформировать речевой аппарат для выражения чувств и мыслей человека. Таким образом, прямоходящий человек (*homo erectus*) является основой, фундаментом для человека умелого (*homo habilis*) и человека разумного (*homo sapiens*). Таким образом, данная гимнастическая система рассматривает «прямоходящий облик человека», облик, способный нести в себе человеческую индивидуальность.

Силы сжатия и расширения в человеке действуют по горизонтали (билатеральная симметрия). И поэтому в человеческом организме они оказывают наибольшее влияние на среднюю часть, ритмическую систему (грудная клетка). А в направлении вперед-назад действуют силы устремления и сдерживания. Вперед направлены устремления человеческой воли, свершения (аспект будущего). Позади нас – свершенное, опыт (аспект прошлого). Ориентируясь в пространстве и двигаясь в нем, человек не только выстраивает себе систему координат, но и встраивается в систему пространственных сил. Осознанное взаимодействие с пространственными силами и направлениями и является основой ботмеровской гимнастики и главным отличием ее от других систем движения.

В дополнение к направлениям пространства каждое движение подлежит также определенному ритму движения. Он образуется из переходов, временных областей, в которых различные части движения находятся в связи друг с другом. В этом заключено отличие живого движения от механического. К этому пространственно-временному развитию событий (ритму) присоединяются направляющие импульсы, которые своим воздействием приводят пространственно-временное происходящее в выравнивание, проводят движение к цели. В конечном счете, требуются еще сознательные, исходящие от индивидуальности руководящие импульсы, чтобы возник соответствующий человеку образ движения, который возвысится над согласованностью ритма и образующего направление импульса и представит движение в пространстве как действие. Опытный наблюдатель узнает здесь действия различных членов существа, как они научно описываются нам в антропософской антропологии (перемещение – физическое тело, ритм – эфирное или жизненное тело, направление – астральное тело или тело ощущений, сознательное действие – Я).

Таким образом, упражняясь в ботмеровской гимнастике, человек может через движение привести в гармонию члены своего существа, научиться осознанному бытию «здесь и сейчас», переосмыслить свои ценности и мировоззренческие позиции.

ЖИВ БУВ Я... ТА ІНШІ

Плетка Ольга,

м. н. с. ІСПП НАПН України,

*член правління та керівник Запорізьського осередку
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (м. Київ)*

Мистецтво жити – це складний та непередбачуваний процес формування, розвитку та трансформацій особистості у вирії життя, це адаптація до постійно змінних умов життя, це соціалізація у суспільство та при цих непередбачуваних обставинах – здатність відчувати себе комфортно та відносно щасливо. Чому відносно щасливо? Відповідь на це питання кожен знайде свою, але основна ідея в тому, що наша здатність до порівняння та бажання до досконалості «видають» різні параметри щастя. Наприклад, для однієї людини щастя – здорова родина, для іншої – гарна кар'єра, а комусь здається, що щастя у наявності мільйону на рахунок. Кожен може розділити для себе реальність та мрію щодо відчуття себе щасливою людиною. Ми можемо бажати того, що нам насправді й не треба, бо ми знаємо, що з цим будемо ро-

бити. Наприклад, переможці різних лотерей, отримавши грошовий виграш, рідко користуються ним довгі роки. Замічено, що зазвичай вони витрачають його на святкування й покупки багато непотрібних речей (так як голодуючому хочеться багато з'їсти аби наситити себе, але це може призвести до смерті: організму треба час, щоб звикнути до інших об'ємів їжі). У наш буремний час психіка так само не може швидко при звичаїтися до нинішніх умов буття, коли страх за життя, за можливість заробити стає реальною загрозою існування особистості, адаптаційні процеси відіграють особливу роль у пристосуванні до нових умов.

За таких обставин потреба у психологічній допомозі зростає в рази. Досвід роботи з вимушеними переселенцями та особами, що потрапили у складні життєві обставини дозволяє зауважити, що найбільш дієвими є методи арт-терапії. Тому вважаємо за доцільне представити на майстер-класі арт-терапевтичні методи роботи з групою. За основу взято парадигму казкотерапевтичного простору з використанням драматерапії.

Так, на майстер-класі ми будемо досліджувати звичні стратегії взаємодії у груповому процесі та в процесі драматизації виробляти нові для себе, але продуктивні у сучасних умовах, моделі такої взаємодії.

Казкотерапевтичний простір передбачає наявність якихось нереальних фантастичних образів у ситуаціях казкової дії, що дозволяє, занурившись у казкову ситуацію, віддзеркалити власну реальну ситуацію. Так, коли ми з вами обговорюємо справжню ситуацію, де людина була безпосереднім учасником, то емоційний фон сприйняття зазвичай впливає на розуміння самої ситуації, чим створює перепони захисних механізмів на шляху аналізу своєї стратегії взаємодії, але коли ми ту саму ситуацію переносимо у казкотерапевтичний простір, емоційний фон заміщується позицією спостерігача, що дозволяє уникнути впливу емоційного характеру захисних механізмів. Коли ми з вами ідентифікуємо себе з якимось казковим персонажем, то несвідомо привласнюємо притаманні йому якості та здібності, розширюючи таким чином свої власні можливості.

Драматизація, як засіб набуття нових навичок взаємодії дозволяє у спонтанній формі виявити та апробувати інші моделі, які можуть на час драматизації бути невластивими для даної особи. Драматизація умовно складених ситуацій з використанням казкових персонажів, які вибираються учасниками за бажанням та можуть змінюватися в залежності від заданої ситуації, висвітлює різні аспекти взаємодії та дає можливість відтворити можливі моделі такої взаємодії.

На майстер-класі учасники зможуть з'ясувати, з якими персонажами вони ідентифікуються в тій чи іншій ситуації та якими стратегіями користуються, а які ігноруються. Пізнання своєї ролі у груповій взаємодії крізь призму казкового простору у процесі драматизації дозволяє привласнити нові моделі поведінки та відреагувати звичні, зняти емоційні складові з процесу сприйняття, «роздивитися» рольові переконали та відтворити межі, що призвели до рольового конфлікту.

МЕТОДИКИ АРТ-ТЕРАПИИ В КРИЗИСНОЙ ПОМОЩИ

Реброва Катерина,

психолог, арт-терапевт, руководитель «Волонтерской психологической службы» и одесского отделения ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (г. Одесса)

Будут рассмотрены:

- Механизмы самопомощи для психолога. Рабочее состояние и способы возвращения в него;
- Психологическая помощь детям разного возраста;
- Техники стабилизации: создание безопасности, восстановление нарушенных границ, возвращение в тело;
- Работа с эмоциями: гнев, страх, тревога, саморегуляция.

На мастер-классе у участников будет возможность поработать со своим состоянием. Методика «Контактное рисование полярностей» позволит проследовать в мир своих телесных ощущений, продиагностировать свое состояние, и изменить его, постепенно выстраивая мост над пропастью дискретных противоположностей. Пробуждаем чувствительность и интуитивность, умение слышать и понимать Себя и свое тело. «С физиологической точки зрения рай – это расширение, а ад – это сжатие. При их постепенном слиянии травма мягко исцеляется» (Питер Левин «Пробуждения тигра»).

Авторская методика «Эмоциональный фейрверк» позволит исследовать механизмы отреагирования эмоций и их трансформации.

СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ УРБАНИСТИЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА КАК ПРОЯВЛЕНИЕ АРХЕТИПОВ (УПРАВЛЕНИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕМ)

Романь Наталия,

процессуально-ориентированный фасилитатор, коуч, режиссер (г. Киев)

Основой успешного общения является правильное вхождение в подходящую по случаю социальную роль, а неуспешного – неосо-

знанное использование той роли, которая подходила бы для другой ситуации. Это неосознанное использование может происходить по двум причинам:

1. есть поведенческий стереотип, «маска, которая приросла», который используется в любых ситуациях
2. включение в эту роль происходит в результате активного воздействия партнера по коммуникации, которому это выгодно.

Предлагается авторская концепция социальных ролей.

Будут исследованы 6 женских и 6 мужских архетипов, как они взаимодействуют между собой, как проявляются, насколько спонтанно или осознанно происходит их включение, к каким результатам они приводят в деловой коммуникации, а к каким – в личном общении.

Насколько эти роли комплиментарны или, наоборот, вызывают противодействие.

Будет произведен также сравнительный анализ архетипических проявлений мужских и женских социальных ролей, и тех искажений, которые привнесены современной городской культурой – «инфантильность и женственность» мужчин и «гиперответственность и мужественность» женщин.

Прикладной аспект. Участники смогут узнать о том, какой из архетипов они используют чаще всего (или он использует их), и соответствует ли их представление о себе тому, как их видят другие. Чтобы в дальнейшем проводить коррекцию своих поведенческих проявлений, исходя из поставленных задач и особенностей коммуникации (деловая или личная, кратковременная или долговременная).

Терапевтическим аспектом может быть исследование причин того, почему именно тот или иной архетип проявляется чаще всего, а какой-то не проявляется вовсе.

Ибо главная задача – создать цельный сбалансированный образ, как внутренний так и внешний, живой и подвижный, способный откликаться на вызовы сложных ситуаций в общении, дающий защищенность, гармонизирующий также взаимодействие с партнером путем верной расстановки ролей.

Целевая аудитория – участники, которые хотят понимать глубинные причины своих поведенческих проявлений, а также, какую реакцию они вызывают у окружающих. Чтобы в дальнейшем прийти к осознанному управлению производимым впечатлением и быть внутренне устойчивыми.

РЕСУРС БОДИВОРКА ИЛИ «БОДИВОРК ВЫХОДНОГО ДНЯ»

Рубан Виктор,

тренер, хореограф, танцор, актер, перформер, ведущий групп самопознания и личностного роста. Сертифицированный арт и танце-терапевт (член ВОО «Арт-терапевтическая Ассоциация» (г. Киев)

Я начал свое знакомство и работу методами арт-терапии, телесно-ориентированного подхода и танцевально-двигательной терапии начиная с 2007 года, и постепенно двигался в своей практике, от терапии, к формату работы, очень близкому к мульти-модальному подходу. Если попробовать упростить – то это отход от терапии в ее классическом понимании «лечения», по направлению, в моем случае, к «работе с конкретными аспектами конкретного вида деятельности, связанной с выражением, самовыражением и самопрезентацией, которая оказывает, в том числе и терапевтический эффект». На данный момент в основном я работаю как хореограф-перформер в области современного танца, и естественно очень много работаю с телом, а также его возможностями в контексте перформативных практик.

За многие годы работы с телом я все продолжаю обнаруживать новое и не перестаю удивляться возможностям тела, ресурсам самовосстановления и саморегуляции, находящимся в нем, и простоты «включения» этого огромного ресурса, доступного для каждого человека, независимо от рода его профессиональной деятельности и опыта телесных практик, с и без посторонней помощи.

Несколько слов о методе и встрече:

В работе как перформера, так и телесно-ориентированного терапевта очень часто используется такая практика как «бодиворк» (от англ. body-work). Эта практика используется для более глубокого расслабления, снятия мышечных зажимов, а также подготовки и «включения» тела.

Такая простая практика как бодиворк, очень понятна, предметна, доступна и сможет помочь научиться тому, как в очень простой форме, переподключаться к ресурсу телесности, узнавать что-то новое о своем собственном теле, восстанавливать ресурсное состояние, уменьшать «давление ментальной жвачки», ощутить реальное текущее психо-физическое состояние тела, простимулировать систему психосоматического самовосстановления и ребалансировки. Это довольно эффективный метод, который можно использовать в дальнейшем самостоятельно, как со своими коллегами, так и со своими родными и

близкими. Именно этой практикой «бодиворка» я бы и хотел с вами поделиться для вашего жизнетворчества.

О ключевых моментах, важных для экологичности процесса, тем, кому это будет интересно, я расскажу в завершение или после встречи.

Для занятия вам понадобится только удобная чистая одежда (желательно без синтетики) и коврик для йоги или кусок ткани (если есть такая необходимость, чтобы вам было на чем расположиться при работе лежа на полу).

Внимание – начинаем по времени +5-10 минут. Кто не успел – тот максимум «в аквариум» (присаживается и наблюдает за практикой участников, подключается уже на финальном обсуждении).

Длительность сессии будет зависеть от размера группы, и варьироваться от 2,5 до 3 часов.

Приходите, будем находить Ресурс в Вашем Собственном Теле.

РОЗВИТОК «ЧИСТОТИ» ГРИ У ПЛЕЙБЕК-ТЕАТРУ

Савінов Володимир,

*м.н.с. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
гештальт-психотерапевт УСП, соціально-психологічний тренер,
засновник і керівник Київського плейбек-театру «Déjà vu plus»,
Української школи плейбек-театру та Відділення плейбек-театру
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (м. Київ)*

Плейбек-театр не є експертом з психологічних проблем та навіть людських історій. Він скоріше працює з такими якостями людини, як відкритість та чутливість. Як розібратися, що значить принцип «Гри достатньо»? Де знаходити у собі «матеріал» для гри, не привносячи свого змісту, який може протирічити оповіді? Як бути справжнім і виразним на сцені, але при цьому грати екологічно? Де проходить межа між артом і терапією? Яким чином мистецтво на сцені стає мистецтвом життя?

Заради відповіді на ці питання на майстер-класі ми будемо відтворювати історії одне одного у декількох формах плейбек-театру, акцентуючи увагу на ставленні до кожної історії – чию оцінку беремо до уваги: коднатора, акторів, аудиторії чи самого глядача. Шукати в собі можливості спонтанності, неінтерпретативної гри і, звичайно, розвивати акторську сміливість та здібності.

**АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА «ДРУГ МОЕГО ДРУГА ...»
(Работа с социально дезориентированными клиентами,
клиентами с недостатком положительного внимания к себе
в арт-терапевтическом подходе)**

Семененко Жанна,

*практический психолог, перинатальный психолог, арт-терапевт,
член ОО «Ассоциации осознанного родительства»,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (г. Киев)*

вторая же подобная ей (Заповедь): возлюби ближнего твоего,
как самого себя;

Евангелие от Матфея, глава 22, стих 39.

...Мы чувствуем, что что-то в нас не так,
Но страшно разорвать порочность круга.

**Когда ты сам себе ни друг - ни враг,
Без толку обвинять во всём друг друга.**

© Copyright: Анна Искра, 2008

Друг моего друга – мой друг
пословица

Психологи, психотерапевты, специалисты помогающих профессий не раз сталкиваются в своей работе с феноменом одиночества. Анализируя характер изменений в политической, экономической, социальной сферах на протяжении последних лет, надо признать, что часть людей, вынужденных переехать в другой регион страны, тех, кто вернулся после участия в боевых действиях, тех, кто потерял жильё или близких, чувствуют себя изолированными (непонятыми, не принятыми...одинокими), так же для этих людей становятся проблемой и признаки синдрома социальной дезориентации, который, как принято считать, чаще проявляется в детском или подростковом возрасте.

Кто-то тяжело переживает, испытывая состояние одиночества, как «... отсутствие или воображаемое отсутствие удовлетворительных социальных отношений, сопровождаемое симптомами психического расстройства, которое связано с действительным или воображаемым отсутствием таковых» [1], а кто-то ищет одиночества, как одного из желаемых условий более глубокого погружения в процесс познания своего внутреннего «я», например, или познания высшего «Я». В «Искусстве любви» Э. Фромм писал, что «способность быть в одиночестве – это условие способности любить» [2]. Есть над чем подумать.

На кого рассчитана методика. Предлагаемая практика, являющаяся частью исследования проблемы одиночества в современном об-

ществе, может быть использована в работе с клиентами, страдающими от испытываемого ими чувства одиночества, в работе с депрессивными и другими деструктивными состояниями. Возможно применение в работе с людьми, пережившими утрату, участниками боевых действий, переселенцами, а так же проблемой гармонизации отношений между родителями и взрослыми детьми и т.д. Использование методики возможно в индивидуальной работе с клиентом, и в работе с группой из 6-12 человек. Учитывая специфику когнитивной части, практика рассчитана на широкий круг клиентов, начиная с подросткового возраста. Модифицированная версия может быть использована в индивидуальной работе с учащимися младших классов.

Ключевые слова: Одиночество, отношения, чувства, состояния, осознание, потребности, самовыражение, рефлексия, арт-терапия, творческая деятельность, безопасное пространство, гармонизация, уверенность в себе, способность любить, принятие себя.

Арт-терапевтический подход в исследовании клиентом (участниками группы) «Образа Я», отображении общих представлений о «Своем Друге» (партнере, любимом человеке...) реальном или о друге, которого хотелось бы иметь, обоснован, так как способствует высвобождению, самовыражению, самораскрытию, выражению внутреннего мира, развитию рефлексии [3]. «Будучи напрямую связанным с важнейшими функциями (зрение, двигательная координация, речь, мышление), рисование не просто способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой.

Изотерапия использует процесс создания изображений как способ реализации целей – это не создание произведения искусства и не часть занятий по изобразительному искусству.

Психокоррекционные занятия с применением изотерапии способствуют изучению чувств, идей и событий, развитию межличностных навыков и отношений, укреплению самооценки и уверенности в себе» [4].

Изобразительная деятельность, в данном случае, дает возможность клиенту (участникам группы) исследовать бессознательное, актуализировать модели поведения, состояния, проявить их для себя, осознать и, что немало важно, при желании их изменить [5]. Используя различные виды искусства для самовыражения, саморазвития и в терапевтических целях, мы не акцентируем внимание на «правильности», красоте продукта творчества – для нас является важной полученная, посредством творчества, возможность самопознания, безоценочного принятия себя, саморегуляции и внутренней гармонизации.

Одним из важных условий наиболее полного самораскрытия клиента (участников группы), его спонтанных проявлений в творческой деятельности и общении является создание безопасного пространства. Арт-терапевтические техники в целом и изотерапия, выбранная как наиболее подходящая в данном случае, изначально являются мягкими, экологичными и безопасными.

Цель предлагаемой авторской методики:

1. ***Способствовать осознанию*** участниками группы или клиентом в индивидуальной терапии тех сторон своего «Я», которые до конца не приняты личностью:
 - воспринимаемые как негативные качества, вытесняемые (неосознанно или сознательно), ввиду ряда причин, порой смутно осознаваемых, порой неосознаваемых вовсе;
 - те качества, которые, как присущие личности и позитивно воспринимаемые другими, ею не осознаются и себе не приписываются;
 - потребности, цели.
2. ***Запустить*** процессы самопринятия, самокоррекции и гармонизации.

В работе используются:

- листы бумаги различного формата;
- краски;
- кисти;
- вода в стаканчиках;
- мелки;
- карандаши.

Всю работу можно условно разделить на четыре этапа. В общей сложности она рассчитана на 2,5 – 3 часа.

С помощью техник релаксации, направленной визуализации, изотерапии, когнитивного анализа, клиентами исследуются:

- «Образ Я»
- «Я и мой друг»
- «Друг моего друга»

Завершающая часть открывает возможность интегрировать осознанное в ходе исследования в жизнь. А самоактуализирующаяся личность живет экзистенциально, непринужденно наслаждаясь каждым моментом жизни и полностью участвуя в ней.



Рис. 1. Иллюстрация работы с методикой «Друг моего друга»

Подробное описание методики с приложениями для практикующих специалистов можно найти здесь [6].

Литература:

1. Янг Дж. И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение // Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. – С. 552-593.
2. Фромм Э. Искусство любви. – Мн.: ТПЦ «Полифакт», 1990. – С. 80.
3. Мова Л. Линия и ритм в отношениях с собой и миром // Простір арт-терапії: Зб. наукових праць / Редкол.: В.А. Семиченко, А.П. Чуприков та ін. – К.: Міленіум, 2008. – Вип 1(3). – С. 38-39.
4. Киселёва М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб. : Речь, 2007. – С.63.
5. Пов'якель Н. Арт-терапевтичні технології в розвитку творчого потенціалу саморегуляції майбутнього психолога-практика // Простір арт-терапії: Зб. наукових праць / Редкол.: В.А. Семиченко, А.П. Чуприков та ін. – К.: Міленіум, 2008. – Вип 1(3). – С. 58-59.
6. Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць] / УМО, 2014, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2014; [Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.]. – К. : Золоті ворота, 2012. – Вип. 1 (11). – С.92-114.

ПРАВОПОЛУШАРНОЕ РИСОВАНИЕ «Я ПОЗВОЛЯЮ СЕБЕ ТВОРИТЬ»

Сергиенко Оксана,

руководитель «Творческой мастерской ресурсного состояния

«Територия счастья»,

член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (г. Чернигов)

Жизнь – это энергия, чистая творческая энергия

Джулия Кэмерон

Зачем вообще современному человеку уметь рисовать?

Участь рисовать, человек учится видеть по-другому. А это, в свою очередь, улучшает его способности к творческому мышлению, переключая мышление с логической волны на творческую.

Но, в свою очередь, рисование требует определенного мозгового режима, чтобы переключиться на другой способ видения вещей. Мы привыкли мыслить посредством речевой системы мозга, и этот режим за многие века доказал свою эффективность. Но теперь мы начинаем понимать сложную двойственную работу человеческого мозга, вербальную и визуальную, что открывает нам новые возможности.

Недавние, но уже ставшие достаточно известными исследования того, как две половины человеческого мозга различаются по стилю работы и функциям, указывают на то, что способность рисовать связана, прежде всего, с визуальными, пространственными функциями правого полушария.

Правое полушарие отвечает за «взгляд художника». Воспринимается объем предметов, глубина картины, переходы цветов. Здесь хранятся все образы, которые когда-либо создавал мозг.

Методы быстрого обучения рисованию основываются на активации правого полушария головного мозга. Набор упражнений, которые помогают блокировать работу левого полушария стандартен, но каждый мастер имеет собственные наработки. К упражнениям, помогающим дать волю правому полушарию, относится рисование пальцами рук, а также рисование с игнорированием границ листа. Одним словом это те действия, которые намерено, перечеркивают установленные догмы и рамки. Блокируется работа левого полушария, которое мешает человеку реалистично изобразить тот или иной предмет. В момент перехода в правополушарный режим человеку становится намного легче сначала повторить очертания предмета или момент цветоперехода, а в дальнейшем навык развивается настолько, что никакого труда не составляет полноценное рисование картин «с нуля» с использованием од-

ного только воображения, а также возможность делать то, что прежде было недостижимо: рисование пейзажей, портретов, натюрмортов.

Данный метод сегодня применяется не только как *средство научить человека рисовать*. «Активированное» правое полушарие остается рабочим и дальше, изменяя и перестраивая весь образ мышления человека, высвобождая его творческое начало.

На мастер-классе Вы познакомитесь с основными техниками правополушарного рисования и нарисуете три картины гуашью А₅ *ф-та*, при этом откроете и пробудите в себе творческие силы, получите удовлетворение собой и неопиcуемый заряд энергии.

А еще Вам придется решать риторический вопрос: «А где я эту картину повешу?»

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТІ З ДІТЬМИ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Сидоркіна Марина,

канд. психол. наук, н.с. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, психолог Будинку дитячої творчості Подільського району м. Києва, волонтер Психологічної Кризової Служби, член ВГО «Всеукраїнська арт-терапевтична асоціація» (м. Київ)

Кількість вимушених переселенців в Україні становить понад 630000 осіб, і ці цифри невпинно зростають. Значна частина цих дітей та дорослих були свідками військових дій. Психологічної допомоги часто потребують навіть ті діти вимушених переселенців, які не були безпосередніми свідкам військових дій та були вивезені із зони АТО в період самого початку військових дій. Психологічний стан дорослих є вагомим чинником психологічної стійкості дітей та значною мірою впливає на перебіг адаптації дітей до умов нового місця проживання та навчання. Психологічні наслідки впливу психотравмуючих подій на дітей можуть проявлятися одразу, а можуть бути помічені дорослими не зразу.

Полишивши свою домівку, родичів чи друзів, улюблені іграшки, улюблені місця для прогулянок, дитина переживає втрату (навіть, якщо усі її найближчі родичі цілі та здорові).

Використання арт-терапії в роботі з такими дітьми допомагає цим дітям у процесі психологічного відновлення, сприяє адаптації, висловленню болісних почуттів, допомагає дітям розібратися у власному досвіді, допомагає їм у конструюванні ідентичності.

Майстер-клас буде присвячено розгляду можливостей використання арт-терапевтичних технологій у наданні психологічної допомоги

ги дітям вимушених переселенців з метою полегшення їх адаптації та винайдення ними власних ресурсів.

На майстер-класі буде розглянуто підхід, запропонований канадськими психологами (C.Rousseau, A.Singh, D.Bagilishya, T.Measham) до організації творчих майстерень для дітей вимушених переселенців. Цей підхід передбачає три етапи в організації таких творчих майстерень. Учасникам буде запропонована модифікація другого етапу роботи у таких майстернях – техніка «Мандрівка», яка може бути застосована як в індивідуальній, так і в груповій роботі з вимушеними переселенцями.

Література:

1. Rousseau, C. Singh, A., Lacroix, L., & Measham, T. (2004). Creative expression workshops for immigrant and refugee children: Clinical perspectives. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 43(2), 235-238.

ПОДДЕРЖКА И ОПОРА: КАК НАЙТИ ОПОРУ В СЕБЕ

Скибицкая Юлия,

*психолог, арт-терапевт, бодинамический терапевт-практик,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Работа с «внутренней опорой» оказывается важной при работе с шоковыми травмами, стрессами, кризисными состояниями клиентов. Мастер-класс предполагает исследование ощущения того, как мы «стоим» в этой жизни. Ощущение того, насколько устойчиво мы стоим, зависит от того, насколько устойчивы мы вообще в жизни.

Как ощутить больше опоры у себя под ногами? Как лучше ощущать опору? Насколько мы можем поддерживать себя в неустойчивых сложных ситуациях в жизни? Ведь в сложных жизненных обстоятельствах нам даже сложно стоять.

Результатом исследований, проводившихся учеными-бодинамистами в течение нескольких десятилетий, явилось выделение одиннадцати категорий психологических функций, которые мы называем Эго-Функции. Каждая мышца тела и группы связанных мышц воплощают определенное психологическое содержание, которое связано с одной Эго-Функцией, а иногда и более чем с одной.

Бодинамическая модель описывает одиннадцать Эго-функций: связанность, позиционирование, центрирование, границы, заземление и тестирование реальности, социальные балансы, когнитивные навыки, управление энергией, самовыражение и самоуверенность, паттерны межличностного контактирования, пол и гендерные навыки.

В контексте работы с внутренней опорой актуальны Эго-функции – **связанность** как принятие; соединение; открытие сердца; принятие поддержки, ощущение поддержки; открытие сердечного контакта, и **управление энергией** как увеличение уровня энергии, контейнирование, снижение уровня энергии; управление эмоциями; управление стрессом; самоконтейнирование; восприятие и управление собственной чувственностью.

Есть иллюзия, что поддержка – это нечто, что я получаю извне, как будто меня берут на ручки и несут. В работе с внутренней опорой важно поменять убеждение «позволять себя нести» на «ощущать поддержку в себе» и, в то же время, быть в балансе с поддерживающим контактом. Нам сложно на что-то опереться, если мы не можем опереться на что-то внутри себя, а это – про ощущение внутреннего центра и контейнирования. Контейнирование помогает ощутить чувство поддержки.

На мастер-классе предлагается исследовать, что меня поддерживает; что такое поддержка для меня вообще; как я ее ощущаю внутри себя; что означает для меня «получить поддержку». Каким образом можно ощутить самоподдержку и «двигать самого себя» по жизни, и в то же время получать поддерживающий контакт извне; какие телесные ресурсы для этого нужны. Мы не можем ни с кем связаться, ни на кого опереться, ни от кого получить поддержку, если мы не можем опереться на себя.

Чувство внутренней опоры связано с нашим детским опытом. Мы учимся поддерживать себя изнутри через ощущение поддержки из внешнего мира. Мы получаем этот опыт и это ощущение на уровне тела (мышечная поддержка), и это дает нам воспоминание и ощущение поддержки тогда, когда в этом ощущается необходимость. Если нас не поддерживали в детстве, то мы и не смогли научиться поддерживать себя, мы не интегрировали опыт опоры и поддержки. Если у нас этот опыт есть, мы можем к нему обращаться в сложных, травмирующих жизненных обстоятельствах.

Активация и контакт с определенными мышцами позволяет получить доступ к телесным ресурсам, которые дают ощущение поддержки и опоры. Интеграция нового опыта поддержки и опоры расширяет возможности человека в самоподдержки в различных жизненных ситуациях.

Телесные исследования органично сочетаются с арт-терапевтическими занятиями, с работой с образом **опоры**. Предложение рисунка на тему «На что я опираюсь в жизни» предполагает анализ вопросов «На чем Вы стоите?... Какая земля под ногами?... Как Вы ее

ощуваєте?... Как Вам на этом стоитя?... Как Вы ощущаете это «стояние»?... Насколько устойчиво я могу стоять?»).

Литература:

1. Телесная психотерапия. Бодинамика: [пер. с англ.] / Ред.-сост. В.Б. Березкина-Орлова. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. – 409 с.

ЧОЛОВІЧЕ ТА ЖІНОЧЕ: ДОТОРКАЮЧИСЬ ДО ВНУТРІШНЬОГО ПРОСТОРУ

Скнар Оксана,

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

Мистецтво життя передбачає, передусім, мистецтво бути в контакті із собою, власними потребами і бажаннями, імпульсами й інтесами та здатність діяти, спираючись на них, а відтак – і відчувати, переживати задоволення від життя. «Мистецтво жити – це цікавий безперервний процес, що передбачає чесність по відношенню до себе, дії від внутрішньої необхідності та якісно», – зазначає Л. Мова, і далі продовжує думку: «...мабуть, мистецтво життя в тому й полягає, щоб ми самі дозволяли собі бути. Жити так, як відчувається власна внутрішня необхідність...» [3].

Важливо також, на наше глибоке переконання, контактувати зі своїми «чоловічими» і «жіночими» «частинами», знати їх сильні і слабкі «місця» та ресурси, приймати їх, цінувати, гордитися ними, відчувати їх імпульси-спонукання, дозволяти собі діяти за ними, та поважати себе за те, що ти саме така / такий, яка / який є, а також уміти використовувати ресурси як чоловічого, так і жіночого начал.

У своїй роботі ми спираємось на основні ідеї концепції К.Г. Юнга та його послідовників про Анімус і Аніму як архетипи особистості; положення тілесної психотерапії про єдність руху і переживання (У. Баєр), та необхідність і ресурсність звертання до тілесного досвіду людини (У.Баєр, М.Кнастер, О.Лоуен, Л.Марчер, Е.Янсен, Д.Шапіро, Г.Тимошенко і О.Леоненко та інші); а також, звісно, на базові принципи арт-терапії [1 – 4].

Кожного учасника майстер-класу чекає незабутня і дивовижна подорож до свого внутрішнього простору, де він / вона контактуватиме зі своїми чоловічою і жіночою «іпостасями», матиме змогу віднайти їх сильні сторони й ресурси, «проживе» цей досвід через тілесні відчуття та відтворить його у малюнку. Глибоке проживання й щире

контактування із собою відкриває для кожного з нас нові можливості, дає змогу доторкнутися до не використовуваних ресурсів й активізувати їх, підсилити відчуття власної цінності, значущості, гідності, намагає на віру в себе, надихає на творчі експерименти, привносить радість у життя.

Література:

1. *Баер У.* Творческая терапия – терапия творчеством / Удо Баер [пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой]. – М. : Класс, 2013. – 552 с.
2. *Вознесенська О., Мова Л.* Арт-терапія в роботі практичного психолога : Використання арттехнологій в освіті / Олена Вознесенська, Людмила Мова. – К. : Шк. Світ, 2007. – 120 с.
3. *Мова Л.В.* Волшебная сила искусства и искусство жить / Мова Людмила // Простір арт-терапії : [Зб. наук. ст.] / ВНЗ «УМО» АПН України, ГО «Арт-терапевтична асоціація»; [Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.]. – К. : Золоті ворота, 2011. – Вип. 1 (9). – С. 47-57.
4. *Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А.* Работа с телом в психотерапии : практическое руководство / Галина Тимошенко, Елена Леоненко. – М. : Психотерапия, 2010. – 480 с.

КОРРЕКЦИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ В СИСТЕМНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ АРТ-ТЕРАПИИ

Старовойтов Андрей,

*к. психол. н., директор Лаборатории системно-аналитической
арт-терапии (Гуманитарно-педагогическая академия, г. Ялта),
член правления Восточно-европейской ассоциации
арт-терапии (г. София, Болгария)*

Мастер-класс раскрывает возможности использования арт-терапии в работе с травматическим опытом, тревожными состояниями и страхами. Будет рассмотрена системная психодинамика травматических переживаний, проекции травмы в символические образы и соматические метафоры. На практике попробуем несколько арт-терапевтических техник, обсудим возможности и особенности их применения. В частности, такие техники, как: «Образ психологической травмы» (тревоги, страха); «Дом эмоций»; анализ соматических метафор и телесных проекций травматического опыта; системное моделирование символических образов. На примерах практических работ попробуем проиллюстрировать представления о психологической травме, имеющие место в психоанализе и экзистенциальной терапии.

«МИР В ТВОЕЙ ДУШЕ» МУЛЬТИМОДАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Старынина Елена,

*практический психолог КУ «Психиатрический диспансер» ЗОС,
арт-терапевт, автор и ведущая психологических тренингов,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (г. Киев)*

Профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия при профессиональном выгорании должны направляться на снятие действия стрессора: снижение рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением. При появлении и развитии признаков СЭВ необходимо обратить внимание на улучшение условий труда (организационный уровень), характер складывающихся взаимоотношений в коллективе (межличностный уровень), личностные реакции и заболеваемость (индивидуальный уровень). Самостоятельно организовать все эти уровни сложно. А развить навыки саморегуляции и восстановления после сложного рабочего дня под силу каждому. В мастер-классе представлена программа профилактики профессионального выгорания в мультимодальном подходе «Мир в твоей душе».

1. Управление дыханием – первый этап освоения навыков. Для выбора наиболее комфортного способа расслабления с помощью дыхания поробуем несколько.

Способ 1. Сидя или стоя расслабьте настолько, насколько можете, мышцы тела и сосредоточьте свое внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). Затем на следующие четыре счета задержите дыхание и плавно выдохнете на счет до 4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет до 4. Уже через 3 – 5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойнее и уравновешенней.

Способ 2. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10 – 15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыбалась.

Способ 3 . Он помогает освоить навык брюшного дыхания. Лягте на спину. Расслабьтесь. Начните дышать животом. Внимательно следите за тем, чтобы грудная клетка практически не принимала участия в дыхании. Для контроля положите ладонь левой руки на грудь, правой – на живот. Дышите животом и только животом так, чтобы

правая ладонь поднималась и опускалась при вдохе/выдохе, левая же оставалась неподвижной.

2. Изучение методов релаксации – освоим упражнение «Прогрессивное мышечное расслабление» (Методика Эдмунда Якобсона).

«Сейчас мы с вами проведем сеанс психологической релаксации. Постарайтесь отвлечься от внешнего мира и сконцентрироваться на собственных ощущениях. Во время фазы напряжения не задерживайте дыхание, не напрягайте те части тела, где ощущается боль.

- Сядьте в кресло и закройте глаза. Руки на подлокотниках, кисти опущены.
- Вдохните несколько раз глубоко и спокойно.
- Сначала просто сконцентрируйте внимание на той группе мышц, где вы чувствуете напряжение.
- Теперь скажите себе мысленно «напрячь» одну за другой группы мышц в нижеследующей последовательности на 5 секунд, а затем прикажите каждой группе «расслабиться» в течение 30 секунд.
- Согните руки в локтях и запястьях, сожмите кулаки, потом расслабьтесь.
- Прижмите спину к спинке кресла. Расслабьтесь.
- Сожмите челюсти. Расслабьтесь.
- Зажмурьте глаза. Расслабьтесь.
- Прижмите подбородок к груди. Расслабьтесь.
- Подышите медленно и глубоко. Глаза закрыты.
- Сконцентрируйте внимание на приятном ощущении расслабления, ваше тело сейчас, как тряпичная кукла. Позвольте голове опуститься на грудь. Плечи тоже опущены.
- Представьте себе, что теплая волна распространяется по вашему телу.
- Медленно откройте глаза»

3. Развитие навыков визуализации будем проводить следующими способами:

Упражнение «Переживание цвета». Выберите любой понравившийся Вам цвет или несколько цветов и внимательно рассмотрите их. Затем устройтесь удобно, закройте глаза и постарайтесь пережить этот цвет в течение 7-8 минут.

Упражнение «Свободная визуализация предметов». Упражнение начинается с расслабления, которое постепенно переходит в визуализацию образов. Это могут быть любые предметные образы, встречавшиеся в жизни: горный ландшафт, море, какой-то предмет мебели дома, состав поезда и т.д. Эти образы могут возникать спонтанно.

4. Применение музыкотерапии для снижения профессионального стресса – познакомимся с различными музыкальными произведениями, которые усиливают релаксационный эффект.

5. Обучение навыкам саморегуляции с использованием нескольких модальностей – упражнение «Пирамида».

Для этого лежа или сидя в удобном положении глубоко и спокойно подышите (на счет, используя зрительные образы, сосредотачивая внимание на животе, – выбираете наиболее подходящий Вам).

Затем добавьте к сосредоточенности на дыхании постепенное расслабление ранее освоенным методом.

На фоне расслабленного состояния представьте природный пейзаж, в котором вам наиболее комфортно и приятно.

Можете по своему желанию добавить четкости и цвета в пейзаже. Сохраняя ощущения, добавить воспоминание о запахах, которые приятны.

И звуки, наиболее уместные в данной ситуации.

Определите свое место в нем.

Находитесь в данном состоянии до тех пор, пока не почувствуете, что отдохнули, набрались сил и полны энергии.

6. В завершении каждый участник может изобразить или любым другим способом рассказать о своем опыте.

Посещение мастер-класса – это способ отдохнуть и создать свой банк методов саморегуляции и восстановления сил.

Литература:

1. *Сидоров П.* Синдром эмоционального выгорания / Павел Сидоров [Электронный ресурс]. – режим доступа: <http://health.mpei.ac.ru/sindrom.htm>
2. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. , Грабенко Т.М.* Практикум по креативной терапии. – СПб. : Речь, 2001. – 400 с.
3. Практикум по арт-терапии / Под ред А.И. Копытина. – СПб. : Питер, 2000. – 448 с
4. *Сандомирский М.Е.* Психосоматика и телесная психотерапия : Практическое руководство. – М. : Независимая фирма «Класс», 2007. – 592 с.
5. *Ковалев В.Н.* Семинар-тренинг «Стрессменеджмент» – эффективная антистрессовая программа для всех: валеологический практикум // Практическая психология и социальная работа. – 2005. – №2. – С. 29-30.

ЗМІСТ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

Борейчук І. Фототерапія як метод психологічної допомоги	4
Васильчук Т. Особливості адаптації дитини до умов шкільного середовища засобами мультимодальної арт-педагогіки	6
Вознесенська О. Мандала як засіб рефлексії емоцій та зцілення в медіаклубних заняттях	9
Гаврилюк С. Використання методів арт-терапії при корекції дитячих страхів	13
Деркач О. Виховний потенціал арт-педагогіки як об'єкт науково-педагогічної рефлексії	18
Інжиєвська Л. Елементи арт-терапевтичних технік у психологічному супроводі дітей-переселенців із Криму та зони АТО..	25
Логвиненко В. Психотерапевтична робота методами арт-терапії у тренінгу «Адаптація до змінених життєвих умов»	29
Леськів О. Методика BASICPh – допомога кожному в подоланні стресу	31
Лохвицька Л. Використання елементів арт-терапії у моральному вихованні дошкільників	35
Малашевська І. Психокоригуючий вплив музикотерапії на дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у процесі їх навчально-музичної діяльності	38
Мова Л. Імпровізація чи багатогранна Муза Життя	41
Назаренко Т. Роль арт-терапії в системі надання психологічної кризової допомоги	43
Немежанська О. Патріотичне виховання в просторі арт-терапії	44
Папета О. Особливості театральної діяльності в студії «Майстерня радості» як засіб розкриття творчого потенціалу дітей з вадами психічного розвитку	48
Подкоритова Л. Використання методів арт-терапії з метою сприяння самопізнанню студентів соціономічного профілю	51
Пригунов Г. Особливості психологічної допомоги вдовам і сиротам в «Програмі реабілітації родин військових АТО»	54
Прянічнікова О., Ангелова С. Принципи та послідовність короткострокової терапії з дітьми, що горюють.....	58
Реброва К. Арт-терапевтичні методики у роботі з переселенцями	59

Савінов В. Про психологічну «експертність» Плейбек-театру	62
Скнар О. Особливості політичних практик студентства: критерії оцінювання проєктивних малюнків	65
Стадник В. Співставлення поглядів на застосування образів стихії води, запропонованих К.Х. Льюїнером та В. Стюартом	68
Старовойтов А. Робота з наслідками психологічної травми в системно-аналітичній арт-терапії	69
Стариніна О. Застосування мультимодальних методів арт-терапії у профілактиці професійного вигорання	77
Титаренко О. Арт-терапевтичні технології в роботі практичного психолога з сім'єю	81
Хіля А. Сприяння особистісній ідентифікації дітей з функціональними обмеженнями засобами арт-терапії в умовах центрів соціально-психологічної реабілітації	84
Чорна Л. Психологічний контекст групової дискусії з проблеми колективної травми	87
Юрчак С. Толерантність та її виховання у дітей і підлітків засобами мультимодальної арт-педагогіки	89

ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ

Буценко Н. Мистецтво вибудовувати та перебудовувати своє тіло засобами авторської програми «Тіло – Храм Духа Святого»	96
Волкова Л. Життєва криза як перехід у новий стан, як джерело нового розвитку людини	101
Волошин В. Куточок мого світу	102
Гундертайло Ю. Відновлення безперервності	104
Деркач О. Діагностика і корекція образу «Я» засобами народної традиційної іграшки в умовах дестабілізації соціо-політичного простору України	105
Єгорушкіна К. Музична казкотерапія: у пошуках ресурсів	106
Єщенко Н. Гьотеаністична феноменологія в арт-терапії – мистецтво пізнання життя	107
Костевич В. Здобуття внутрішньої опори	109
Лазоренко Б. Психотравма як чинник особистісного розвитку у життєконструюванні особистості	110
Логвиненко В. Адаптація до змінених життєвих умов	113
Маслова Д. Я у себе одна кохана... Любов до себе як ресурс	115

Мова Л. Ясне бачення життєвих історій (робота з техніками імпровізації)	116
Назаревич В. Методи пошуку смислотвірних мотивів засобами малюнку	117
Назаренко Т. Арт-терапевтичний дебрифінг	120
Науменко О. Плетені мандали в роботі дитячого психолога системи освіти	121
Папета О. Театральна арт-терапевтична діяльність як засіб розкриття творчого потенціалу дітей з вадами психічного розвитку ..	123
Петерссон Г. Ботмерівська гімнастика: презентаційний майстер-клас	123
Плетка О. Жив був Я... та інші	126
Реброва К. Методики арт-терапії у кризовій допомозі	128
Романь Н. Соціальні ролі урбаністичного суспільства як вияв архетипів (керування враженням)	129
Рубан В. Ресурс бодіворка чи «Бодіворк вихідного дня»	130
Савінов В. Розвиток «чистоти» гри у Плейбек-театрі	131
Семененко Ж. Авторська методика «Друг мого друга ...»	132
Сергієнко О. Правопівкульне малювання «Я дозволяю собі творити»..	136
Сидоркіна М. Використання арт-терапевтичних технологій в роботі з дітьми вимушених переселенців	137
Скибицька Ю. Підтримка і опора: як знайти опору в собі	138
Скнар О. Чоловіче та Жіноче: доторкаючись до внутрішнього простору	140
Старовойтов А. Корекція наслідків психологічної травми у системно-аналітичній арт-терапії	141
Стариніна О. Мир у твоїй душі. Мультимодальний підхід у профілактиці професійного вигорання	142

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. Скар**, к. психол. н., **М.Ю. Сидоркіна**, к. психол. н., **Ю.Д. Гундертайло**, **Н.О. Єценко** та ін.

За підсумками навчання видається **державне свідоцтво** з підвищення кваліфікації та **сертифікат ВГО “Арт-терапевтична асоціація”**.

Програма складається з 9 модулів по 3 дні по 8 годин. Перший модуль планується на жовтень 2014.

Додаткова інформація: art.therapy1@gmail.com

Наукове видання

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
МИСТЕЦТВО ЖИТТЯ»**

**XII Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція**

(Київ, 27-27 лютого 2015 р.)

Верстка – *О.А. Бреусенко-Кузнєцов, О.М. Скнар,
Л.В. Галіцина*

В дизайні обкладинки використані
фото з майстер-класу «Плетені мандали в роботі
дитячого психолога» *О.М. Науменко*

Дизайн обкладинки *Т.Д. Кузик*

Надруковано з оригінал-макету, виготовленого
в ГО «Арт-терапевтична асоціація»

Підписано до друку 18.02.2015 р. Формат 84x108/32.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 7.6. Обл.-вид. арк.
Тираж 300 пр.
