

ВГО „Арт-терапевтична асоціація”
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Кафедра загальної і медичної психології та педагогіки
медико-психологічного факультету
Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця
Національна медична академія
післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика
ГО „Центр психології руху та творчого самовираження”
Київський міський Будинок Вчителя

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
палітра емоцій»**

XIII Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Київ, 2016)

ТЕКСТИ ДОПОВІДЕЙ
ТА МАТЕРІАЛИ
ТВОРЧИХ МАЙСТЕРЕНЬ

Київ – 2016

УДК 159.98

ББК 84.5

Простір арт-терапії: палітра емоцій: матеріали XIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 25 – 27 лютого 2016 р.) / [за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар]. – К. : Золоті ворота, 2016. – 140 с.

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

У збірнику представлено тези доповідей та концепції майстер-класів XIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції **«Простір арт-терапії: палітра емоцій»** (м. Київ, 25 – 27 лютого 2016 р.), які відображають сучасний стан теорії та практики арт-терапевтичної допомоги особистості у вирішенні життєвих проблем, пошуку внутрішніх ресурсів особистісного зростання.

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

Автори несуть відповідальність за зміст тез.

© ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2016

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
палітра емоцій»
XIII Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Київ, 2016)**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

ВІЗУАЛЬНА ДЕМОНСТРАТИВНІСТЬ ЯК ОСНОВНА ОЗНАКА ГЛАМУРУ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Безугла Руслана,

*кандидат мистецтвознавства, доцент Київського
національного університету культури і мистецтв (Київ)*

Етимологія слова «glamour/гламур» дозволила виявити не тільки галузь використання лексеми [1], але й виділити основну (базову) ознаку гламуру, яка прямо чи опосередковано, «присутня» в усіх ви-значеннях, та дозволяє теоретично узагальнити досить широкий (і на-віть дещо суперечливий) спектр значень такого поняття як «гламур». Згідно нашої гіпотези, ми розглядаємо гламур як соціокультурне яви-ще, якому притаманна базова ознака (що була характерною протягом всієї історії існування цього феномену) – візуальна демонстративність. Останню ми тлумачимо, як прагнення людини чи певних соціальних страт, виставити на показ (візуально продемонструвати) тіло, одяг, роз-кіш, багатство, певне положення в суспільстві, манеру поведінки тощо.

У зв'язку із досить широким тлумаченням в сучасній науці тер-мінів «візуальність» та «демонстративність», ми повинні уточнити межі використання цих дефініцій в контексті поняття «візуальна де-монстративність». «Візуальними» ми називаємо ті явища видимого світу, які можна не тільки сприймати за допомогою зору, але й візу-ально репрезентувати. Візуальна демонстративність пов'язана із при-родою людини, як біосоціальної істоти, соціальна наповненість якої частково орієнтована на створення, забезпечення та сприйняття візу-альних ефектів та емоцій. В цьому контексті, демонстративність ми тлумачимо, як нарочитість, умисність, акцентованість та підкресле-ність. Демонстративність – досить складна та багатопланова характе-ристика. Це і прагнення до «показухи» і отримання задоволення від привернення уваги до своєї особистості (інколи, це і тенденція до іс-тероїдних реакцій). Психологи відмічають, що демонстративна пове-дінка – аж ніяк не соціальна потреба, її витоки можна знайти і в тва-ринному світі (демонстративне забарвлення чи демонстративна пове-дінка, яка більше притаманна самцям та необхідна для зайняття лідер-ських позицій, а також для продовження роду тільки найміцнішими і активними особинами) [3].

Згідно нашої гіпотези, явище візуальної демонстративності існу-вало протягом всієї історії людства. Навіть, гіперконсервативне суспі-

льство, яким вважається первісне суспільство, не виключає наявності в ньому візуальної демонстративності, яка проявлялася за допомогою певної манери поведінки, різноманітних типів прикрас, аксесуарів, зачісок, розписів на тілі та татуювань тощо. Поява держави та поділ суспільства на страти не змінило суті проблеми. Візуальна демонстративність протягом століть зберігала в незмінному вигляді одні й ті ж самі смаки, одні й ті ж стандарти праці та почуттів, схожі «зразки» одягу.

Гламур – соціокультурний феномен в якому органічно поєднані явища матеріально-речового світу (речі, розкіш, демонстративне споживання тощо) та «людські інстинкти» (марносластво або нарцисизм; чуттєвість – жадання, прагнення, мрії; та інстинкти прикрашання) і «чуттєві пристрасті» (честолюбство, владолюбство, користолюбство). Візуальна демонстрація власних переваг (розкоші, багатства, красивої зовнішності тощо) підвищує соціальну значущість особи, що використовує цей «засіб», та дозволяє їй досягти певної мети. І, навіть, не завжди людина повинна реально володіти цими «засобами» (бути багатою, молодою, красивою тощо) основним стає вміння створити ілюзію, візуальну видимість, візуальну репрезентацію цих «засобів».

Візуальне подання, візуальна ілюзія виявляє численні можливості маніпуляції людською свідомістю. Двоїстість візуальності полягає, з одного боку, в можливості слугувати пізнанню світу, отриманню нової інформації про світ, а з іншого – симуляції такої можливості, в раціональному маніпулюванні ілюзіями об'єктивності та документальності. Візуальна ілюзія та істина досить часто опиняються на різних полюсах світобудови, коли творець «видінь» може бути і носієм істини, і маніпулятором, що спотворює сутність того, що відбувається.

Зрозуміло, що в гламурі на перший план виходить зовнішня візуальна складова, а не внутрішній зміст. Людські інстинкти та пристрасті «залишаються в тіні», їх не прийнято виставляти на показ, вони з одного боку, слугують потайним мотивом для людських вчинків, а з іншого – створюють одну із основних властивостей гламуру – ефемерність. Для того, щоб ефемерну сутність гламуру (візуальної демонстративності) зробити «видимою», потрібний наступний крок, який допускає роботу не тільки із незначковим, нерепрезентативним, тим що не призначено для розглядання, а із значковою природою зображень, із способами репрезентації (представлення, виробництва значень) та демонстрації. До таких «проблемних зон» можна віднести основні засоби гламуру (розкіш, демонстративний стиль життя та де-

монстративне споживання тощо), які протягом історії досить часто викликали негативне сприйняття та осуд, а в тому числі і заздрість та наслідування.

За допомогою одягу, різноманітних речей та предметів, консюмеризму та певного стилю життя гламур створює ілюзію, дозволяє дистанціювати теперішнє, яке дане людині в безпосередніх відчуттях, від минулого та майбутнього, яке поки ще не наступило, від всього, що за межами нагальних безпосередніх відчуттів. Візуальна демонстрація переваг (зовнішньої краси, багатства, розкоші, манери поведінки, стилю життя, успіху тощо) дозволяє людині, з одного боку, виставити себе на показ, а з іншого – приховати свою справжню сутність. Така поведінка притаманна людині, оскільки вкорінена в самій людській природі [2]. Гламур дозволяє приховати «власне Я» та створити «соціальне Я», яке дозволить досягти певної мети та буде відповідати соціальним та культурним нормам даного суспільства. Гламур створює чуттєву видимість, а відповідно і видимий образ, ілюзію. Це досягається такими засобами, як одяг, манера поведінки, стиль життя тощо. Існують певні чинники, які дозволяють посилити, або послабити вплив ілюзії та чуттєвих пристрастей. До таких чинників, що посилюють вплив чуттєвих пристрастей, можна віднести новизну, контраст, зміну та наростання. Новизна завжди привертає до себе увагу, що з одного боку сприяє посиленню чуттєвих відчуттів, а з іншого - знищує усе буденне або звичне [2]. Гламур не є герметичною самодостатньою сферою, він постійно вбирає в себе додаткову інформацію, походження якої може бути новим, пов'язаним з розвитком технічного прогресу та досягненням нових горизонтів людського пізнання, так і старим, введеним із невербалізованого (неописаного) ряду в минулому людської цивілізації.

Сьогодні ми вже можемо констатувати, що явище гламуру по своїй сутності є досить оригінальним та амбівалентним. Парадокс цього феномену полягає в тому, що з одного боку, гламур виступає як своєрідний символ, який свідчить про розшарування суспільства, та є знаком належності до певних соціальних страт, груп чи субкультур, а процес нарочитої візуальної демонстрації (розкоші, одягу, різноманітних знаків суспільної ієрархії, певної манери поведінки та ін.) є частиною процесу соціальної ідентифікації взагалі, та самоідентифікації, зокрема. З іншого – гламур став особливим фактором та особливою «рушійною силою демократичної революції», оскільки змішав всі ра-

ніше встановлені відмінності, зблизив та поєднав різні прошарки суспільства. В той же час, гламур, хоча і досить своєрідно, знову укріпив існуючу із прадавніх часів логіку марнославного та хвастливого виствалення на показ знаків влади, соціального або матеріального становища, певних соціальних відмінностей тощо.

Література:

1. *Безугла Р.І.* Гламур: етимологія терміну та специфіка його використання / Р.І.Безугла // Актуальні проблеми історії, теорії та практики художньої культури: [зб.наук. праць; вип.. XXVII]. - К.:Міленіум, 2011. - С. 17-23.
2. *Кант І.* Антропология с прагматической точки зрения / Иммануил Кант [Текст] – СПб.: «Наука», 1999. – 471 с. - (Серия «Слово о сущем»).
3. *Посыпанова О.С.* Психологическое содержание феномена демонстративного потребления [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://sibac.info/index.php/2009-07-01-10-21-16/3998-2012-10-04-13-52-53>.

РЕАЛІЗАЦІЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ПОТЕНЦІАЛУ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ІГРАШКИ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Береза Марія,

*студентка інституту педагогіки, психології і мистецтв
Вінницького державного педагогічного
університету ім. М. Коцюбинського (Вінниця)*

Виховання підростаючого покоління – одвічна проблема: відколи існує людство на землі, відтоді й змушене воно неупинно дбати про виховання нащадків і продовження свого роду. «Найбільший скарб у кожного народу – його діти», – так давно, а ніби сьогодні, цю думку висловила С. Русова. Відродження нації починається з дитячої колиски, родини, з дитячого садка. Душа дитини в період дошкільного і молодшого шкільного віку найчутливіша й найвразливіша; саме в цей час найбільше треба плекати її, пильнувати, щоб серце, воля і розум розвивалися нормально. На думку вченої, навчання дітей з самого початку повинно бути збудовано на тому рідному ґрунті, на якому зростає дитина; має бути міцно пов'язано з тими враженнями, що їх заклала в душу дитини рідна сім'я, рідна хата. Великого значення при цьому набувають «цяцьки», які знаходяться в руках дітей: вони поширюють перші спостереження дітей й розвивають пам'ять та їх зовніні чуття [4, с. 252].

Народна іграшка, як різновид народного мистецтва, є особливим типом художньої творчості, що вміщує у собі кілька видів народного мистецтва, є носієм історичних, загальнокультурних, художньо-декоративних, національних рис та особливостей нашого народу. Усвідомлення такого потужного потенціалу народної іграшки спонукало нас звернутися і до вивчення можливостей реалізації її терапевтичного та психокорекційного потенціалу в умовах навчально-виховного потенціалу початкової школи.

Арт-педагогіка, як педагогічний напрямок арт-терапії, це особливий напрямок у педагогіці, де навчання, розвиток і виховання особистості дитини здійснюється засобами мистецтва. Відходячи від прийомів традиційної системи освіти, акцент робить на безпосередній творчій взаємодії педагога, учня і батьків. Цінно тут те, що і педагог, і діти, і батьки є носіями культури, а арт-педагогіка дозволяє плідно працювати з різними категоріями учнів: від обдарованих до девіантних. Арт-педагогіка сформувалася під впливом прагнення провідних вчених та педагогів-практиків до того, щоб навчання дитини перейшло в її самонавчання, виховання – в самовиховання, а розвиток – безпосередньо в саморозвиток.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що цінність арт-педагогіки, як педагогічного напрямку арт-терапії, полягає в її здатності простими й екологічними засобами актуалізувати внутрішній потенціал кожної дитини, сприяти зціленню і встановленню гармонії особистості, формувати творчу позицію [1, с. 6]. Первинна основа арт-терапевтичних технологій – архаїчні форми мистецтва, що збереглися в народній творчості і характеризуються наївністю, безпосередньо діючим характером, опорою на символічну мову несвідомого, і які є джерелом душевного здоров'я людини.

Арт-терапія володіє очевидними перевагами перед іншими формами психотерапевтичної роботи, оскільки:

- практично кожна дитина (незалежно від свого віку, культурного досвіду, соціального стану) може брати участь в арт-терапевтичній роботі, яка не вимагає від неї ніяких здібностей до образотворчої діяльності або художніх навиків;
- арт-терапія є засобом переважно невербального спілкування, що робить її особливо цінною для тих дітей, які відчувають труднощі в словесному описі своїх переживань;

- арт-терапія є засобом вільного самовираження і самопізнання дитини: результати її образотворчої діяльності об'єктивним свідомством її настроїв, думок і прагнень;

- арт-терапевтична робота в більшості випадків викликає у дітей позитивні емоції, допомагає подолати апатію і безініціативність, сформулювати більш активну життєву позицію, впевненість у своїх силах, автономність і особисті межі;

- арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу дитини; відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації – розкритті широкого спектру можливостей особистості і ствердження нею свого індивідуально-неповторного способу буття в світі [3, с. 5-6].

Таким чином, завдання арт-терапевтичної та арт-педагогічної роботи учителя початкових класів полягає в пробудженні у дитини прагнення навчатися за допомогою того досвіду, який раніше не був нею усвідомлений. Завдяки цьому дитина отримує цінний досвід позитивних змін, поступово пізнає саму себе, краще розуміє ефекти впливу власної особистості на навколишній світ, більше здатна до усвідомлення своїх можливостей.

Окрему увагу ми хочемо присвятити реалізації терапевтичного та психокорекційного потенціалу народної іграшки в умовах навчально-виховного потенціалу початкової школи.

Аналіз наукових праць засвідчує, що виховному потенціалу української народної іграшки, що вона водночас виступає об'єктом гри, виховання і розвитку дитини, засобом пізнання, твором мистецтва, святковим подарунком і окрасою житла. Всі ці функціональні відміни, тісно переплітаючись, зумовили її художню своєрідність та визначну роль у процесі культурної спадкоємності поколінь. Проте іграшка є ще й важливим фактором психічного розвитку дитини, що забезпечує поступове здійснення нею усіх видів діяльності на більш високому рівні. Гра з іграшкою – це не розвага, це справжнє, теперішнє, яскраве, самобутнє життя дитини (хоча, разом з цим, це і підготовка дитини до дорослого відповідального життя). Вона завжди була пов'язана з сімейними традиціями, працею і діяльністю дорослих, оточенням дітей турботою і увагою. Тож немає нічого дивного у тому, що іграшки, які використовувалися як елемент гри, їх тематика і форми завжди знаходилися в тісному взаємозв'язку з матеріальним життям суспільства, з розвитком його духовної культури, відображали еволюцію поглядів на виховання.

Вітчизняні вчені однакові у своїх переконаннях, що мистецтво українського іграшкарства не лише формує у дітей естетичні смаки, творчі здібності, а й несе в собі духовну чистоту. *Лялька* – одна з найдавніших іграшок людства, яка протягом тисячоліть не втрачає своєї актуальності, сьогодні повертає собі втрачені здатності духовного зцілення. Зроблена з материнською любов'ю, вона стає оберегом для дитини. Проте не меншої цінності набуває і створення ляльок силами самих дітей, коли в кожній такій ляльці проявляється внутрішнє «Я» дитини.

Таким чином, включення традицій українського народного лялькарства не лише дозволяє зреалізувати основні завдання національного та художньо-естетичного виховання школярів, а й створити сприятливі умови для:

- самопрояву та самопізнання власного внутрішнього світу (власного «Я») через створення ляльки;
- пізнання внутрішнього світу своїх однокласників через створені ними ляльки;
- оволодіння ефективними моделями соціальної взаємодії в ході ігрової спонтанної драматизації зі створеними ляльками на засадах взаєморозуміння і взаємоприйняття;
- виховання прагнення до подальшого самопізнання та самотворення засобами лялькотерапії та арт-терапії.

Це все, на переконання О. Деркач [2, с. 24], дозволяє формувати світоглядні засади молодших школярів, сприяє привласненню ними загальнолюдських духовних та культурних цінностей (самоцінності людської особистості та її життя, поваги до її прав, гідності, свободи, потреб тощо) та становленню їх як потенційних носіїв та творців духовно-культурних цінностей.

Література:

1. Арт-терапія в соціальній сфері: Курс лекцій / Сорока О.В. – Тернопіль: ТДПУ, 2008. – 86 с.
2. Деркач О. Виховний потенціал арт-педагогіки як об'єкт науково-педагогічної рефлексії // 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. Найдюнової, О.А. Бреусенко-Кузнецова, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. – К.: Золоті ворота, 2015. – С. 18–25.

3. *Лебедева Л.Д.* Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий/ Людмила Дмитриевна Лебедева. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
4. *Русова С.Ф.* Вибрані педагогічні твори / С.Ф. Русова – К. : Освіта, 1996. – 304 с.

ФОТОТЕРАПІЯ ЯК СПОСІБ ПРИЙНЯТТЯ ЧУЖОГО ДОСВІДУ

Борейчук Ірина,

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

Фототерапію переважно розглядають як цілісну систему технік консультування, на основі фотографій, фото-зображень, проєктивних картинок або метафоричних асоціативних карт. Для фототерапії характерно використання фотографії або проєктивного зображення як об'єкту переносу в психологічній взаємодії спеціаліста та клієнта. Файл може залучати особисті фотографії клієнта або наявні колекції метафоричних асоціативних карт у якості додаткового інструменту активізації консультативного процесу. Зображення допомагає психологу працювати з особистістю клієнта, дає можливість індивідуального вираження, а також створює умови для розвитку відносин з самим собою та з навколишнім середовищем [1].

Фотозображення – додатковий невербальний символічний об'єкт внутрішньої реальності індивіда, своєрідний «транзитний об'єкт» у процесі психологічної взаємодії з клієнтом. У той же час фотографія виступає активним засобом конструювання психологічної ідентичності індивіду. Фотозображення дає можливість «перегравати» реальність, з її візуальними образами, обираючи найбільш значущі та цікаві для особистості об'єкти, творчо поєднуючи все різноманіття елементів буття, а іноді і створюючи нову реальність. На фотографії відображаються різні вирази облич, пози, передають стани та реакції людини, в тому числі викликані іншими та предметами, що знаходяться поруч, або ж перебувають в певному середовищі. Завдяки цьому можна застосовувати фотографію як інструмент для дослідження образу «Я», вираження почуттів і потреб, особистісного становлення та процесу соціалізації. У рамках терапевтичної діяльності це також дозволяє застосовувати фотографію в якості механізму зіцілювального впливу [4].

Наявність фотографії, перш за все, ослаблює психологічні механізми захисту особистості, адже фотографічне зображення зроблене кимось, або наявні об'єкти є чужими для клієнта дають змогу у проце-

сі психологічної допомоги відпрацювати патерни прийняття чужого досвіду та продукувати конструктивну міжособистісну взаємодію в реальність, а також виступають каталізаторами необхідних спогадів та відчуттів для активації внутрішніх ресурсів клієнта. Клієнт розпізнає зображені образи та символи крізь призму власного індивідуального досвіду та ототожнює себе з об'єктом на фотографії. Відповідно ідентифікація та проекція стають базою для виникнення асоціацій, які пов'язані з неусвідомленими складовими особистості клієнта. Будь-яке зображення, що сприймає індивід, активізує відповідні реакції, проекції власної внутрішньої карти реальності, зумовлюючи те значення яке особистість надає тому, що бачить [2].

Використання фотознімків, тематичних зображень, метафорично-асоціативних карт у процесі психологічної допомоги, з однієї сторони створює безпечну та захопливу атмосферу взаємодії, а з іншої, дає можливість одночасно працювати з когнітивною, афективною та поведінковою сферами клієнта [2].

Фотографія це візуальне зображення, в основі якого технічне відтворення. Крім того, фотографія це минула соціальна реальність, свідчення існування предметів буття. А. Базен, вважав, що фотографія викликає у нас довірливі почуття, адже ми приймаємо за реальність існування зображеного об'єкту, при чому сама фотографія може бути зроблена іншими. Отже, ми визнаємо, що фотографічний образ і є сам об'єкт, що дає нам навички необхідні для конструктивного прийняття чужого досвіду, у процесі роботи з особистісною категорією «свій-чужий». Вона відокремлює світ, що вважається як «свій», безпечний, від світу, що сприймається як «чужий», поганий, небезпечний [3].

Такий розподіл є одним із базових прийомів категоризації соціального світу, формою організації соціальної дійсності, якій підпорядковуються інші види соціальних дій і людських стосунків [3].

Література:

1. *Бурно М.Е.* Терапия творческим фотографированием // Практическое руководство по терапии творческим самовыражением / [под ред. М.Е. Бурно]. – М.: Академический проект, 2002. – С. 577-584.
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. *Гоголевич Т.Е.* Некоторые возможности использования фотографии на основе терапии творческим самовыражением // Фототерапия: использование фотографии в психологической практике / [под ред. А.И. Копытина]. – М.: Когито-центр, 2006.
4. *Копытин А.И.* Тренинг по фототерапии / Александр Иванович Копытин. – СПб. : Издательство «Речь», 2003. – 96 с.

ОБЕРЕГИ КАК АРХАИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ УСТРОЕНИЯ БЕЗОПАСНОГО МИРА

Бреусенко-Кузнецов Александр,

кандидат психологических наук,

доцент НТУУ «Киевский политехнический институт»,

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

Обоснование, чем именно в арт-терапии может быть полезно обращение к традиции народных оберегов, легко вывести из актуального момента общественной жизни, каковой легко экстраполировать и на другие ему подобные. Бывают периоды, когда заниматься сублимированной проблематикой саморазвития клиентов арт-терапевтам не приходится, либо даже не стоит. Речь о периодах глубинных социальных потрясений и актуализации культурно мотивированных геосоциальных разломов. В эту пору внимание арт-терапевта поневоле сосредотачивается на дефицитарной проблематике, ибо она – повсеместна, и кто считает себя не задетым, тот пребывает в самообмане. Не задетых нет, есть задетые бессознательно.

Стало быть, и усиленно «развивать» такого «благополучного» клиента – значит, по большому счёту, потворствовать его фундаментальному заблуждению относительно внешней и внутренней реальности. Он думал, что надёжно спрятался за крепким забором? Но найдутся силы, которые его достанут. Он думал, что достаточно гармоничен, чтобы двигаться только вперёд и вверх, опираясь на развивающий опыт терапевтических «бурь в стакане»? Но его накроет и настоящая бурей.

В дефицитарные периоды – фундаментально дефицитарные – как это ни парадоксально, подлинность и жизненность обнаруживает именно дефицитарная мотивация клиентов, а их метамотивация заставляет подозревать позу и надуманность. Да, возможна ***демонстративная метамотивация как компенсация фундаментального де-***

фицита. И страсть к самореализации в моменты, когда весь твой мир рушится, оборачивается судорожной попыткой спрятаться.

От чего прячутся люди, когда рушится мир? От хаоса – в мире и себе. В хаотическую стихию человека погружает всякая война, в особенности же – гражданская, разрушающая прежние фундаменты, обеспечивавшие единство социума в относительно стабильной сетке взаимно признаваемых культурных ориентиров. Когда же сами ориентиры конфликтуют, то из-под любой повседневной проблемы открываются глубокие трещины, ведущие к фундаментальным архаическим разломам, а потому населённые теми самыми демоническими существами, от которых просвещённые европейцы в перерывах между мировыми войнами успевают отвыкнуть.

Когда не работает право, моральные нормы, даже простые навыки человеческой коммуникации, на что может опереться человек, ищущий безопасности? На архаические формы защиты от хаотических тенденций, т.е. на магические охранительные практики, опирающиеся непосредственно на мифологию как исходную, коллективную форму культурного творчества. Эти практики фундаментальны в отношении более дифференцированных форм общественной жизни, и именно они, можно сказать, стоят у истоков истории взаимодействия человека с хаосом. И закладывают основы построения всего многомерного **культурного пространства**.

В действенном построении культурного пространства центральную роль играют **культурные тексты** (вербальные, акциональные, предметные), имеющие целью регламентацию отношений человека с миром. Е.Е. Левкиевская [1] подразделяет такие тексты на **производящие, охранительные и реабилитационные**. Производящие тексты, креативные в плане магически-обоснованного установления той идеальной ситуации, в которой человек надеется жить, не только намечают перспективный план существования каких-либо феноменов культурной жизни славянина, но и дают импульс к их осуществлению. Охранительные тексты (обереги, апотропеи) призваны защитить самого человека и позитивные, значимые для человека культурные объекты (главным образом всё то, что живёт и плодovито) от «потусторонней» по характеру опасности. Тексты реабилитационные призваны – в ответ на свершившееся опасное событие – излечить, исправить уже патологически, неблагополучно сложившуюся ситуацию.

Особенно ярко пространственность мифологического действа реализуется в **оберегах**, ведь «апотропеическая ситуация» (Е.Е. Левкиевская) в большинстве случаев имеет пространственное выражение. Для нас важно и то, что пространство данной ситуации избирательно-мифологично, оно не включает немифологических элементов: «В число носителей и источников опасности попадают не все реальные случаи, когда человеку грозит опасность, а только маркированные, наделённые этим статусом в традиции» [1, с. 17]. Так, обереги от бытового травматизма нехарактерны; если где-то они и имеют место, то, видимо, лишь как поздняя стилизация. Сама апотропеическая ситуация есть ситуацией коммуникативной, в её пространстве встречаются источники опасности, охраняемые объекты и исполнитель. «Основными источниками опасности являются персонажи, в той или иной степени мифологизированные и связанные с потусторонним миром» [1, с. 17-18]. Таковы нечистая сила, опасные животные, связанные с хтоническим миром (волки, медведи, мыши и т.д.), стихийные бедствия (как результат воздействия потусторонних сил), опасные пространства за пределами культурно освоенных, опасные (переломные) времена. К охраняемым объектам принадлежат человек и скот в продуктивном возрасте, человек в переходных ситуациях (рождение, свадьба, смерть, болезнь), работа, создающее благосостояние человека и само освоенное им пространство. Исполнителем большинства оберегов выступает любой индивид, и лишь обереги, связанные с целостным **обрядом** (объединяющим в сложное единство **словесные обереги, обереги-предметы и обереги-действия**), требуют профессионализации, закрепления за индивидом обрядовой роли. По месту исполнения можно различить контактные и дисконтактные (производящиеся в отсутствие охраняемого) обереги.

Основная особенность апотропеических текстов, отмечаемая Е.Е. Левкиевской, – что их применение предшествует опасному событию; оберег имеет дело с онтологической возможностью (**потенциальностью**) опасности – могущей и не реализоваться [46, с. 20]. Текст оберега призван магически предотвратить эту потенциальную опасность, не дать ей актуализоваться в жизнедеятельности.

Рассматривая апотропеическую семантику, Е.Е. Левкиевская выделила три **категории оберегов**, различающихся по направлению вектора действия апотропея:

- охраняющие объект, не допуская к нему потенциальное зло (создание сакральной границы, обеспечивающей отсутствие контакта культурного пространства с носителем опасности);

- обезвреживающие носителя опасности;

- превращающие в апотропей сам охраняемый объект, наделяя качествами, делающими его неуязвимым [46, с. 25].

Существует одиннадцать **моделей реализации апотропейческой ситуации**, определяемых механизмом достижения цели, каждая из которых реализуется в конкретных устойчивых **мотивах**, проявляющихся в традициях славянских народов на **вербальном уровне** (заговоры, приговоры, молитвы и т.д.), на **акциональном** (ритуальные действия) и **предметном** (охраняющие предметы).

К первой категории оберегов, направленных на охранение объекта, принадлежат следующие модели апотропеизации:

- **окружение** (искусственное построение границы в форме круга) – реализуется через такие мотивы, как огораживание / ограждение, опоясывание, обход / объезд, опахивание, очерчивание, обсыпание / обсеивание, обтыкание, освещение, помещение охраняемого объекта внутрь готового круга;

- **преграда** (заграждение доступа к охраняемому предмету) – реализуется через мотивы заграживания, замыкания замком / завязывания узла, закрещивания;

- **разграничение** – проявляется в мотивах разделения своего и чужого, уклонения от встречи с опасностью (во времени или в пространстве), молчания (не-откликаться), моделирования ложной встречи с опасностью (встреча назначается на время, когда ощутимый вред не может быть причинён);

- **укрывание** – реализуется в покрывании объекта (полотном, горшком, кровлей), одевании, облачении, отдавании под сакральное покровительство);

- **замещение** (призванное «не допустить зло, вытеснив потенциальную опасность или своеобразным «суррогатом», или такими сакральными предметами и сущностями, которые исключают одновременное присутствие носителей зла в охраняемом пространстве» [46, с. 150] – реализуется через применение сакральных предметов (ладан, крест, икона), «обыденных» предметов (интенсивно, за день проходящих весь цикл своего развития, создания), освящение пространства

водой, освещение светом, опережение опасности (измерение), заполнение пространства голосом, звуком, приглашение сакральных защитников, замещение суррогатом (указание на якобы происходящее ещё худшее «чудо»).

Ко второй категории оберегов, направленных на носителя опасности, принадлежит **замещение** и другие модели апотропеизации:

- **нейтрализация** – через уподобление носителя опасности покойнику, через делание его окаменевшим, онемевшим, слепым, глухим, забывчивым, замёрзшим, голодным, кротким, беспомощным;

- **нанесение удара** (пригвождение носителя опасности к одному месту) – посредством закалывания, рассекания опасности, прокалывания, замыкания пасти, завязывания или зашивания рта и глаз, затыкания рта, засыпания, застилания и замазывания глаз, заплетания и выламывания зубов её носителю и т.д.;

- **уничтожение** – через разбивание, разрубание, расчленение, растаптывание, протыкание (осиновым колом у восточных и западных славян, боярышниковым – у южных), съедание, расстреливание, сжигание, ошпаривание, превращение в ничто, сведение к нулю количества носителей и т.д.;

- **отгон опасности** – шумом, дымом, предметами, отпугивание, отвращение нечистотами, выметание, плевание возвращение отправителю, отвращение на сторонний объект, отгон опасности в никогда, в никуда, в небытие, заманивание носителя опасности за пределы человеческого пространства;

- **задабривание** (контакт с носителем опасности) – проявляется в кумлении, братании с носителем опасности (дабы приручить демона), в формах вежливости (этикетном поведении), в жертвоприношении.

К третьей семантической категории принадлежит единственная модель: апотропеизация – она реализуется через мотивы делания охраняемого объекта неуязвимым для опасности, сильным, плодородным, перерождения (повторного прохождения через родовые пути), ритуального очищения, окуливания, обмывания, неузнаваемости, моделирования качеств, необходимых для прортивостояния опасности или правильной ситуации в целом.

Литература:

1. *Левкиевская Е.* Славянский оберег. Семантика и структура. – М.: Издательство «Индрик», 2002. – 336 с.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙВИХ ДІЙ

Вознесеньська Олена,

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

В останні два роки суспільство зіштовхнулося з такими випробуваннями та соціальними потрясіннями, яких не було в досвіді незалежності нашої країни: воєнні дії (антитерористична операція з використанням важкої зброї), внутрішні переселенці, перезавантаження політичної системи та люстрація всіх гілок влади, криза економічної системи, яка призвела до зростання безробіття, зниження матеріальної забезпеченості населення та зростання інших соціальних проблем. У психологічному просторі назріла гостра потреба в професійній науково-методичній літературі щодо психологічної допомоги військовим – учасникам антитерористичної операції на сході країни. Це професійний виклик вітчизняним психологам, які не стикалися з наслідками воєнних дій в своїй практиці.

Учасники бойових дій часто є активними, пасіонарними членами суспільства, лідерами думок, і їхнє невдоволення та психологічні негаразди будуть позначатися на великому колі оточуючих їх людей. Демобілізований учасник АТО, що звик вирішувати свої проблеми в іншій спосіб ніж є прийнятним в цивілізованому суспільстві, може створювати багато проблем для своєї сім'ї, близьких, друзів, і всіх тих, кого він зустріне в мирному житті. Як «дикі тварини», якими вони й повинні бути, після запеклих битв за життя на війні вони можуть бути небезпечні в мирному місці (*Френк П'юселік*, ветеран в'єтнамської війни, психолог, розробник системи реабілітації ветеранів воєнних конфліктів, постійний консультант Корпусу миру з 1998 року). У цих осіб необхідно розвивати навички переходу від психологічних правил війни до правил громадського життя. Суспільству необхідні повноцінні в психологічному плані громадяни. В той же час, саме ветерани війни є незахищеними від травмуючої дії жорстокого мирного життя, від байдужості та зневаги оточуючих [1].

Бойова травма, за своїм глибинним змістом, зіштовхує людину з загрозою життя, ставить її у ситуацію, коли вона перебуває на межі життя і смерті і обумовлює необхідність життєвих змін та трансфор-

мації особистості. В той же час *екзистенційний смисл травми* в тому, що вона надає людині шанс для зміни себе та свого життя.

Наше бачення роботи з бойовою травмою пов'язане з тим, що психічна травма завжди містить і великі ресурси розвитку особистості, насамперед, – ресурси її подолання. Цей погляд опирається на нові можливості, що з'являються завдяки травматичному досвіду. Ми підтримуємо напрям роботи з травмою, який ґрунтується на понятті *посттравматичного зростання* або *розвитку*. Посттравматичне зростання визначається як переживання позитивних змін в результаті травмуючої події [5, с. 1]. Посттравматичне зростання не є поверненням до минулого рівня функціонування після подолання психічної травми, а є *досвідом глибинного самовдосконалення*, якісних змін та трансформацією особистості, набуття нових смислів, життєвих стратегій.

Саморегуляція розуміється нами як природна здатність людини до самозцілення, що заснована на внутрішніх ресурсах її тіла та душі, пробудження та усвідомлення яких сприяє подоланню наслідків психотравмуючої ситуації. Завдання психотерапії – активувати ресурсні переживання та використати їх в роботі з учасниками антитерористичної операції. Під час арт-терапії використовуються ресурси як переживання минулого досвіду, так і створюються нові як результат процесу саморегуляції через відчуття та усвідомлення тіла, а також творчість як здатність будувати, а не руйнувати.

Отже, визначимо *стратегію* роботи з учасниками бойових дій:

- усвідомлення існуючих проблем психічного профілю;
- вивільнення та усвідомлення, диференціація сильних почуттів, що супроводжують кризові стани, важкі події життя;
- пошук та створення ресурсів, прийняття ресурсів виживання та подолання, що задіяні в травматичному чи кризовому досвіді;
- переосмислення власного досвіду та прийняття себе «нового», побудова нових когнітивних, комунікативних та поведінкових патернів, виявлення, усвідомлення та привласнення нових ресурсів, можливостей та здібностей.

Впровадженню цієї стратегії повністю відповідає методологія арт-терапії, що використовується з метою соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців. Власна діяльність, власна творчість, можливість вибору теми або матеріалів допомагає клієнтові – учаснику бойових дій – набути самостійності, не переносити відповідаль-

ність на інших, допомогти йому приймати рішення, здійснювати вибір, брати на себе відповідальність.

У науковій літературі ми знаходимо чимало прикладів використання арт-терапії у роботі з психічними травмами, цей метод стає ефективним засобом їх подолання [2]. Наведемо приклад застосування арт-терапії в роботі з учасниками бойових дій в межах проекту, якій має на меті організацію реабілітаційних заходів для демобілізованих з зони АТО, і реалізується спільно з художниками Лаврських художніх майстерень зусиллями фахівців ВГО «Арт-терапевтична асоціація» під керівництвом автора та за координування **Марії Мазур**.

В основу проекту покладено ідеї творчої реабілітації **Віталіни Маслової** [4]. В. Маслова пропонує таке практичне втілення принципів творчої реабілітації в умовах виїзного проекту *«Творча кривка»*, заходи якого відбуваються в Закарпатті, на березі Азовського моря та інших живописних куточках нашої країни:

- **перебування на природі**: прогулянки та походи; заняття екстремальними видами спорту; контакт з тваринами; зв'язок з сезонними змінами в природі;

- **творчість**: живопис, ліплення, музика, танці, спів;

- **спілкування**: в форматі «дорослий-дорослий»; перебування в «групі рівних» учасників бойових дій; робота з психологом, атмосфера довіри, можливість «виговоритися»; контакт з простими людьми, що живуть мирним життям, яке і захищали військовослужбовці; спілкування з видатними представниками суспільства; спілкування зі дітьми, для яких воїн є авторитетом. Це надає відчуття не даремності власного існування, моральної підтримки;

- **оздоровчі процедури**: тілесна терапія, теплові процедури, водні процедури [там само].

В умовах великого міста реалізувати всі заходи, запропоновані авторами методу творчої реабілітації, неможливо. Ми робимо акцент на спілкуванні та творчій складовій реабілітації. Найбільш успішно наш проект працює з демобілізованими, що проходять реабілітацію в Київському міському клінічному госпіталі ветеранів війни, що розташований в історичній курортній місцевості Пуща-Водиця. Саме це дозволяє військовослужбовцям отримати ті можливості, що не можуть їм запропонувати арт-терапевти та художники в великому місці – оздоровчі процедури та спілкування з природою.

В межах реалізації творчої складової в нашому проекті реабілітанти відвідують Успенську Києво-Печерську лавру – одну з найбільших православних святинь України, визначну пам'ятку історії та архітектури, мають можливість поспілкуватися з людьми, помолитися. В Лаврських художніх майстернях фахівцями створюються умови для творчої діяльності – фарби, пензлики, мольберти, папір, полотно. Художники, що беруть участь в проекті, пройшли навчання на курсі першої психологічної допомоги учасникам бойових дій та постраждалим від психотравмуючих подій, мають навички розпізнавання «воронки травми», можуть використовувати в роботі тілесні вправи, спрямовані на контейнерування, «заземлення», центрування [2, 3]. Разом з художниками працюють професійні психологи-арт-терапевти.

Основний матеріал для творчості військовослужбовців – *фарби*. Отже, чоловік, що не брав пензлика вже кілька десятків років, має можливість не тільки створити щось неповторне, щось нове, спробувати новий досвід, але й отримати продукт цієї творчості – малюнок, який можна забрати з собою, і який потім стає важливою складовою *ресурсу особистості*. Головна ідея такого роду занять – «якщо я можу малювати, навіть коли я такого ніколи не робив, і в мене добре виходить, я зможу і подолати всі негаразди, впоратися з почуттями, своїми руками побудувати власне життя». Досвід, отриманий в процесі власної творчості, людина інтеріоризує і переносить в реальність, втілює в певні дії. Потреба у соціальному визнанні учасників бойових дій може бути реалізованою через досвід презентації військовими своїх творів на виставках.

Іноді демобілізовані військовослужбовці обирають розфарбовувати чи копіювати картини відомих митців, іноді втілюють власні задуми. Іноді їм пропонується створити мандалу чи використовується авторська методика «Протилежності», спрямована на подолання внутрішніх конфліктів. Терапевтичними компонентами є спілкування з психологом-арт-терапевтом, спілкування з співробітниками заповідника, які проводять екскурсії по території Успенської Києво-Печерської лаври та музеям, з художниками, які надають засоби творчості, допомагають їм змішувати фарби, та власне *творче самовираження через живопис*. Щодо екскурсій – найбільше вражень у реабілітантів від Національного Музею Декоративного українського мистецтва, в межах відвідування якого відбувся ще й майстер-клас з вдягання українського народного одягу.

Позитивно зарекомендував себе метод *правопівкульного малювання* (заняття проводила член ВГО «Арт-терапевтичної асоціації» з міста Чернігів **Оксана Сергієнко**). Зроблені малюнки реабілітанти забрали з собою, ділилися враження з іншими, хто не зміг відвідати наш захід. Створення *монотипій* як спосіб свободи самовираження, проєкція внутрішнього світу також сприяє розвитку уяви та креативності військовослужбовців. Ця техніка адекватна для використання з тими, хто боїться малювати, тому що нічого не вийде, тому що останній раз тримав пензлик ще в початковій школі [3]. В роботі ми використовували монотипії на тему «Ніч», «День», вільну тему. Також успішно використовується *глина* задля вивільнення витіснених почуттів, опанування гніву, усвідомлення власних моделей поведінки, включення тілесних відчуттів, налагодження невербального контакту один з одним. Найбільш ефективним для повноцінного впровадження стратегії роботи з учасниками бойових дій вважаємо таку послідовність: глина на першому занятті, монотипії – на другому, правопівкульне малювання та мандали – на наступних, спонтанна творчість – на завершальному етапі. Але в рамках цього проекту повний цикл арт-терапії досі не вдалося реалізувати зважаючи на реальні можливості реабілітантів приїздити до Києва раз на тиждень.

Отже, досвід арт-терапевтичної практики впродовж майже 20 років, багаторічний досвід використання арт-терапії з постраждалими від психотравмуючих подій, досвід останніх півроку реабілітаційних заходів для демобілізованих військово-службовців доводить дієвість арт-терапії як метода подолання психічної травми та соціально-психологічної реабілітації особистості. Можемо зауважити, що арт-терапія як засіб зцілення особистості є ресурсним методом, дозволяє працювати з образом Я особистості, розвивати діапазон комунікативних моделей поведінки, створювати нові моделі та стратегії життя, будувати нові життєві смисли через створення власних творчих продуктів. Апробація короткотривалих програм показала адекватність та доцільність використання запропонованого методу роботи для подолання наслідків психотравмуючих подій в учасників бойових дій.

Література:

1. *Караяни А. Г.* Психологическая реабилитация участников боевых действий / [под ред. А. Г. Караяни, М. С. Полянского] // Военная психология : [в 3х кн. ; кн. 3]. – М. : ВУ, 2004. –100 с.

2. *Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю.* Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К. : Золоті ворота, 2015. – 148 с.
3. *Вознесенська О.Л.* Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник / Олена Леонідівна Вознесенська. – К. : Human Rights Foundation, 2015. – 50 с.
4. *Маслова В.* Метод творчої реабілітації в роботі з учасниками бойових дій / Маслова Віталіна, Лубківський Ігор // Простір арт-терапії : [Зб. наук. праць] / УМО, 2015, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2015; [Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.]. – К. : Золоті ворота, 2015. – Вип. 2 (18). – С. 65-80.
5. *Tedeschi R. G.* Posttraumatic growth: Conceptual foundtions and empirical evidence/ Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. // Psychological Inquiry.– Vol. 15. – 2004. – P. 1-18.

СЕМАНТИКА ЖЕСТА – ТВОРЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ИСКУССТВА. ЭВРИТМИЧЕСКИЕ ЖЕСТЫ

***Волкова Людмила,**
старший преподаватель кафедры изобразительного искусства
Института искусств КУ имени Бориса Гринченко,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Язык жестов, невербальное общение, обычно включает формы самовыражения, которые не опираются ни на слова, ни на другие словесные символы. Значительная часть человеческого общения происходит с помощью жестов, поз и других приемов невербальной коммуникации. Язык жестов может много рассказать об эмоциях, чувствах, намерениях людей, которые общаются.

Из органов восприятия мы прежде всего пользуемся глазами и ушами. Целый комплекс чувств содержит в себе чувство зрения: чувство цвета, формы и осязания. Дальше отстоят чувства равновесия, собственного движения, чувство жизни. Благодаря дополняющим функциям возникает более глубокая связь с произведениями искусства, когда элементы композиции через «вслушивание» «звучат» для глаз.

Жест у всех народов был выражением внутренних чувств, характеризовал душу человека, отображал духовный настрой. Понятие «жест» означает движение тела, но жесты имеются и в окружающем мире; в художественной культуре, в произведениях культуры: живописи, архитектуре, танцах и др.

Период конца XIX – начала XX столетия стал поиском новых форм в искусстве. Все его виды получили обновление, смену традиций и философского осмысления. Слом столетий – это время неформального творчества, время поиска нового: П. Пикассо, Ж. Брака, Д. Миро, К. Малевича, В. Кандинского, А. Матисса, П. Мондриана, П. Клее, Ф. Марка и др.

Футуризм, кубизм, супрематизм, фовизм, экспрессионизм, беспредметно-абстрактное искусство рождены социальными, экономическими процессами и т.п. и наполняют время слома XIX-XX столетий. В искусстве возникают разнообразные живописные фактуры, наполненные жестами, поисками значений жестов. Авангардизм, особенно футуризм показывает новое понимание динамики. В начале XX столетия движение становится определяющим будущего. Наиболее полно идеи динамики и движения присутствовали в работах футуристов, кубофутуристов, лучистов и конструктивистов. В изобразительном искусстве мотив движения берет свое начало с динамической композиции.

В таком контексте и возникает искусство эвритмии. Творческое Слово говорит в эвритмии с помощью человеческого тела, способностью его к движению.

Основав обновленное искусство движения в 1912 году, Р. Штайнер, немецкий ученый и философ, обратил внимание на тот факт, что всякое движение, совершаемое человеком, одухотворено и является выражением происходящего в его душе.

Дать возможность внутреннему переживанию проявляться во внешнем движении – в этом сущность эвритмии, в воплощении образного переживания каждого отдельного звука в определенное движение человеческого тела – в «эвритмический жест».

Искусство эвритмии возникает как синтез искусств и охватывает все, что относится к движению. Роль терапии движением в наше время возрастает. «Беспрерывное повторение механического движения за клавиатурой, за рулем может, действуя снаружи, оттеснять наши человеческие движения, проникнутые душой и духом» (Р. Штайнер). Жесты и мимика все меньше способны принять наши мысли, чувства, личную волю.

Базовые элементы эвритмического искусства: ритм, метр, звук, тон, слово, хореографическое обрамление, цвет и т.д., передаются через эстетически оформленное движение, жест, пластику. Это движе-

ние включает в себя все процессы изменения в мире, движения нашего духа.

В наши дни широко используется, как метаморфоза эвритмии художественной, лечебная эвритмия, приводя в согласование душевные силы человека.

В этих случаях «целительные эвритмические движения приобретают особую важность».

СПОНТАННОЕ РИСОВАНИЕ КАК МЕТОД АРТ-ТЕРАПИИ

*Гаврилюк Светлана,
психолог, член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация»
(Винница)*

В контексте терапии художественную деятельность, в отличие от планируемой и тщательно организованной деятельности по обучению искусству или ремеслам различных групп людей, можно назвать спонтанной. Исследователи, занимающиеся терапией искусством, соглашаются в том, что художественные способности или специальная подготовка пациентов не нужны для использования художественного творчества в качестве терапевтического средства. Для терапии искусством важен сам процесс и те особенности, которые в конечном продукте творчества помогают обнаружить психическую жизнь его творца. Именно поэтому одной из главнейших задач арт-терапевта есть поощрение членов группы выражать внутренние переживания спонтанно и не беспокоиться о художественных достоинствах своих произведений.

Карл Юнг считал, что воображение и творчество являются движущими силами человеческого существования: «Не только художник, но любой творческий человек, кем бы он ни был, всеми своими величайшими достижениями обязан своей фантазии. Динамическим принципом фантазии является игра, которая считается присущей ребенку и тем самым несовместимой с серьезной работой. Но никакой творческий процесс не может зародиться и существовать без этой игры фантазии». Именно для обозначения такого творческого процесса Юнг использовал термин «активное воображение», когда субъект как бы объективно наблюдает за развитием своей фантазии, не пытаясь сознательно воздействовать на нее.

Примером спонтанного использования фантазии в терапии искусством может служить упражнение по рисованию каракулей. Участ-

ник безо всякого плана рисует в течение продолжительного времени волнистую линию, не отрывая ручки или кисти от бумаги. Цель этого упражнения – дать участнику возможность спонтанно выразить свои эмоции. По мере выполнения упражнения проявляются подсознательные компоненты психики участника. Затем участник в течение некоторого времени смотрит на рисунок и пытается понять, не могут ли возникшие зрительные образы помочь осознать какие-либо ситуации, объекты или персонажи в его подсознании. Методики терапии искусством типа упражнения по рисованию каракулей аналогичны используемым Юнгом упражнениям «активного воображения», когда пациенты получают инструкцию продолжать свои прерванные мечты в фантазии. Впервые техника «каракулей» была разработана и описана Д. Винникоттом.

В настоящее время эта методика имеет несколько модификаций и описаний, изложенных Л. Лоуи, М. Бетенски, Р. Френкель, А. Копытин, Л. Лебедева в научных исследованиях. Разнообразные варианты данной методики практикуются как в групповой, так и в индивидуальной работе с людьми любого возраста. Рассмотрим некоторые из особенностей данной техники.

- Техника «каракулей» способствуют оптимизации межличностного и внутригруппового общения, групповой сплоченности, развитию и совершенствованию коммуникативных навыков, располагает к проявлению взаимной эмоциональной поддержки.

- Техника «каракулей» имеет диагностическую направленность и способствует исследованию человеком собственных чувств и переживаний, а также снятию мышечных, эмоциональных напряжений, расслаблению.

- Техника «каракулей» затрагивает сферу творческого потенциала личности, раскрепощает его и тем самым способствует личностному росту человека, повышению его уверенности в собственных возможностях.

Мне, как профессионалу, полюбилась техника «Каракули и метаморфозы», которую описывает А. Копытин. Эта техника не накладывает ограничений на действия участников, а возможность трансформации образов способствует раскрытию творческого потенциала участников, активизации воображения. Особую ценность, по мнению А. Копытина, приобретает ведение «дневника каракулей», которое предпо-

лагает фиксирование изменений в исполнении каракулей за определенный промежуток времени, что поможет проследить динамику терапевтического процесса и сделать те или иные выводы.

Среди существующих вариантов работы с каракулями есть работа с ассоциативными рядами или сказкотворчеством, когда участникам предлагается сочинить рассказ с использованием проявленных образов (что позволяет им выразить в словах свои чувства и ассоциации, появляющиеся при создании каракулей).

Среди оригинальных вариантов при создании каракулей возможно использование:

- отпечатков краски на бумаге (полученные с помощью кисти или руки) как предварительную основу для создания образа – делать это можно с участием всех членов группы, но на большом вертикальном расположенном листе бумаги;
- изображение инициалов или автографов, при трансформировании которых участники находят в их очертаниях образ и развивают его;
- глиняные каракули;
- нитяные каракули.

Позволить выразить себя в рисунке так, как захочется – вот главная задача спонтанного рисования. Именно это поможет человеку лучше понимать себя, глубже воспринимать мир и окружающих. Особое место каракули занимают в работе с детьми: ребенок изначально талантлив, естественен, ему даже не приходит в голову ставить под сомнение свой талант – он просто выражает себя. Он приобретает «инструменты», с помощью которых раскрывает свой индивидуальный внутренний потенциал.

Занятия творчеством усиливают мыслительные процессы, уменьшают депрессию и тревожность, расслабляют человека, посредством удовлетворенности своей творческой деятельностью. Занятия спонтанным рисованием построены в первую очередь на свободном выражении эмоций, состояний и одновременно с этим приобретением навыков и техник.

А это и есть основа гармонизации внутреннего мира человека.

Литература:

1. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. – М. : Прогресс, 1990. – СПб. : Питер Ком, 1998.
2. *Копытин А.И.* Теория и практика арт-терапии. – СПб. : Речь, 2002.

3. *Копытин А.И., Корт Б.* Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия. – СПб. : Речь, 2007.
4. *Бетенски М.* Что ты видишь? Новые методы арт-терапии / Пер. с англ. М. Злотник. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ВИХОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ КАЗКОТЕРАПІЇ

*Гринькова Лариса,
викладач вищої категорії, викладач-методист
викладач психології Вінницького гуманітарно-
педагогічного коледжу (Вінниця)*

Ефективним засобом формування творчої особистості вчителя початкових класів може бути казка – закодований досвід людства у формі гарної метафори. Казка пропонує лише натяк, напрям, у який кожен «добрий молодець» вкладає свій зміст. Слухання казки супроводжується створенням яскравих образів, бурхливими переживаннями. Дитина готова багато разів слухати одну і ту ж казку, якщо вона допомагає їй зрозуміти важливі речі, «прожити» різні моделі поведінки.

Дякуючи своїй багатогранності, одна і та ж казка у різні періоди життя сприймається по-різному, відкриває нові грані людських стосунків. Наприклад, на заняттях з вікової психології обговорюється значення казки «Колобок» для дитини, яка переживає кризу «Я сам», для підлітка, який має бути готовий до спілкування з різними типами людей, для дорослого, якому необхідне самовдосконалення.

Студенти відносно легко вказують на виховні можливості казки для дітей, проте не завжди готові подивитись на казку з позиції дорослої людини, побачити її філософський задум. Наприклад, чому у всіх казках лише Іванко-дурник отримує те, про що мріють усі? Студенти, обговорюючи умови успіху, відзначають його добродушність, відсутність корисливості і дуже рідко звертають увагу на поведінку братів Івана. Будучи значно старшими, тому більш досвідченішими, вони несправедливо насміхаються над Іванком. Казка вчить нас, що доля карає того, хто вихваляється, насміхається над іншими.

Для підсилення виховного ефекту казки доцільно вчасно зупинитись, запропонувати вихованцям самим продовжити казку, передбачити хід подій. Наприклад, мати-квочка пішла по осоку, а курчаткам наказала ... «Що сказала квочка курчатам?», – питають у дошкільнят і

молодших школярів. Діти відповідають, що мати наказала не відчиняти незнайомцям двері. Через деякий час біля будиночка з'явилась квочка і хитра лисиця, яка перетілилась у маму курчат. Проблема вирішило мудре курча, яке запитало... «Що запитало мудре курча?». Мудре курча сказало, що та їхня мати, котра дозволить йому піти покупатись. Звичайно, мати заборонила хворобливому маляті купатись у холодній воді. Підлітки виявились неготовими сформулювати питання курчати, а студенти лише після гарячої дискусії справились з завданням, усвідомивши, що мати скоріш відмовиться від дитини (легенда про царя Соломона), ніж дозволить заподіяти їй шкоду.

Особливості материнської поведінки обговорюються на прикладі казки про качку і прекрасного лебедя. Качка з радістю прийняла у свій виводок мале і негарне лебеденя, бо знала, яким гарним воно стане, коли виросте. Все найсмачніше діставалось йому, а рідні діти самі шукали собі здобич, вчилися літати. Восени згряя зібралася до вирію, а вгодований лебідь не зміг довго протриматись у повітрі. Качка не покинула його самого, тому залишилася з лебедем зимувати на озері. В той день, коли озеро замерзло, герої казки стали легкою здобиччю для лисиці, яка уже давно спостерігала за ними. Об'єктом обговорення стає питання: «Для кого качка була матір'ю, а для кого мачухою?». У ході дискусії народжується істина.

У зв'язку з проблемами у розвитку константності сприймання, діти раннього віку бояться злих казкових героїв. Чому ж ми запрошуємо їх на дитячі вистави? Студенти досить швидко формулюють висновки, зроблений ще у дитинстві: «Дякуючи злим силам, пізнається істинний сенс Добра і Зла, формується відчуття захищеності». Підліток готовий говорити про те, що випробовування роблять героїв більш сильними та мудрими. Розкриття філософського значення боротьби злих і добрих сил відбувається у ході дискусії. Робиться висновок про те, що вбивши злого казкового героя, ми приймаємо за норму фізичне знищення тих, кого протиставляємо Добру і Милосерддю. І в чому ж наше милосердя? Організуючи дитячі свята, вчителі початкової школи вносять корективи у сценарії відомих казок. Вони створюють ситуації, які допоможуть злим героям змінитися на краще. Новорічні ранки часто закінчуються тим, що негативні персонажі просять вибачення у дітей за свої вчинки і залишаються на святі.

Робота з казкою у початковій школі передбачає корекцію антигуманного фіналу: «Давайте придумаємо інше закінчення казки». До

реалізації цього завдання готуються і студенти-практиканти. Наприклад, на практичному занятті з теми «Емоції і почуття» майбутні педагоги отримують творче завдання: придумати щасливу історію «Колобка», а потім схематично зобразити переживання героя у різних життєвих ситуаціях. Зінкевич-Євстигнєєва Т.Д. наголошує, що «для переписування казок вибирається такий етап із казкового сюжету, після якого все пішло не так, як хотілось би слухачу. Переписуючи казку, автор вибирає кінець, який відповідає його внутрішньому стану. Автор знаходить той варіант, який допомагає йому звільнитись від внутрішньої напруги».

Об'єктом обговорення у темі «Емоції і почуття» стає також казка про царівну Несміяну. Висловлюючись з приводу того, чому царівна постійно плаче, студенти несвідомо вказують на події, які здатні їх засмутити. Відповідаючи на питання «Що потрібно зробити, щоб розвеселити царівну?», студенти включаються у корекційну роботу.

Особистісно-орієнтований підхід до вихованців передбачає пізнання і врахування мотивів поведінки дитини. Формуванню у студентів даної професійної якості сприяє прийом подачі казки не від автора, а від першої особи. Наприклад, можна спробувати розповісти казку «Троє поросят» з позиції вовка. Новий сюжет вважатиметься успішним, якщо вдасться викликати співчуття до вовка. Цікавою виявилась розповідь про те, як хворий вовк прийшов до поросяти по допомогу. Коли порося кудись побігло, вовк подумав, що воно вирішило порадитись із меншим братом, теж гарним лікарем. Не встиг хворий вовк добігти до будиночка, як вже двоє поросят побігли до лісу. Наївний вовк був переконаний, що він точно отримає належне лікування, бо вже троє братів, порадившись, поставлять правильний діагноз і допоможуть йому. А те, що від його чхання хатинки розлітались у різні сторони, не було його виною. Розповідь казки від іншої особи є прекрасним проектно-діагностичним методом, який сприяє розвитку творчих здібностей студентів, переконує їх у необхідності проникати у внутрішній світ співрозмовника, дивитись на ситуацію його очима.

Відповідно до проблем вихованців, студенти також вчатьсь придумувати власні психокорекційні казки із відомими персонажами. На практичному занятті з теми «Уява» випробувано дієвість методики Зінкевич-Євстигнєєвої Т.Д. Для розвитку у студентів здатності до казкотворення майбутнім вчителям потрібно було придумати 10 слів із різних галузей знань і скласти про них казку. В ході практичної робо-

ти підтверджено ефективність даної методики. Тетяна Дмитрівна переконана, що «складання казок позитивно впливає на психічне здоров'я: людина стає більш врівноваженою, краще справляється з життєвими труднощами, набуває здатності бачити у складних ситуаціях позитивну сторону».

Зацікавившись виховною силою казки, майбутні педагоги пристають до накопичення власної скарбнички народної мудрості. Демонструючи свої знахідки, вони на власний розсуд або розповідають казку, або розігрують її в ролях чи демонструють уривок лялькової вистави. З кожним роком все менш популярним стає перший варіант. Невпевнені у собі студенти, будучи неготовими до візуального контакту з глядачами, надають перевагу лялькам. Виготовлення ляльок теж може бути самостійним напрямом психокорекційної роботи. У даному випадку казкотерапія виступає як найбільш інтегруючий метод арт-терапії, бо природно включає у себе малювання, роботу з маскою і гримом, драматизацію, музико-, бібліо-, лялько-, танцювально-рухову терапію.

Не менш ефективним є перегляд і обговорення казкових сюжетів у дитячих мультфільмах. Дякуючи спільній праці студентів, зібрано відеоархів дитячих творів з інструкціями до їх використання. Перш ніж демонструвати казку, студенти продумують момент, коли буде використано ефект «стоп-кадр», які питання спонукатимуть дітей до жвавого обговорення поведінки персонажів. У відеоархіві багато творів, що розглядають проблеми дружби і товаришування, оскільки молодший шкільний вік є сензитивним періодом для формування колективістичних почуттів. Особливої уваги заслуговує також добірка казок, що сприятимуть пропедевтичній роботі по боротьбі зі шкідливими звичками.

Працюючи над створенням даних творчих проєктів, студенти поринають у світ дитинства, заново переживають свої дитячі захоплення, отримують заряд оптимізму. Аналізуючи казку з позиції дорослого, вони розвивають власні творчі здібності, вчаться передбачати питання і відповіді дітей, шліфують техніку формулювання питань для обговорення змісту сприйнятого, усвідомлюють філософський задум.

Як відомо, уже в кінці раннього, на початку дошкільного віку складаються сприятливі умови для формування почуття совісті. На заняттях з вікової психології ми обговорюємо умови прояву цього почуття і приходимо до висновку, що тут теж не обійтись без казки. Дитина сприймає моральні норми через образи, забарвлені емоціями. Са-

ме тому їй стане близьким і зрозумілим образ Совісті – маленької дівчинки у білосніжному платтячку, яка живе у серці кожного. Радіючи нашим хорошим вчинкам, вона весело пританцьовує, за плечима у неї ніби виростають невидимі крила. Поганими ж вчинками ми бруднимо її білосніжне платтячко, вона згортається у клубочок і гірко плаче, не хоче нікому дивитись у вічі. Після знайомства з цією казкою навіть у студентів спостерігаються прояви внутрішньої уваги, кожен приглядається до дівчинки у своєму серці і намагається зрозуміти, як вона зараз себе почуває.

Цінною знахідкою стала казка про короля Коннахта, сина якого розгнівали старого чаклуна. Він прокляв їх і передрік, що перший син стане злодієм і його все життя переслідуватиме закон; другий стане вбивцею і все життя не випускатиме ножа з рук, а молодший перетвориться на жебрака і все своє життя житиме подаянням. Убитий горем батько зліг у ліжко. Ніхто із мудреців не міг допомогти королю. Врятував усіх Темний Патрік, який запропонував негайно відправити старшого сина у кращу школу законів: він стане суддею, усе життя матиме справу із законом, і люди поважатимуть його. Другого принца варто відправити у кращу медичну школу, тоді його ніж не буде ножем убивці. Молодшого сина варто відіслати до університету, щоб принц став поетом, і все, що йому даватимуть за працю, він братиме собі заслужено. В процесі слухання казки можна спостерігати, як світлішають обличчя студентів, бо кожен ще раз переконується в тому, що наша доля у наших руках, варто лише навчитись свої мінуси перетворювати у плюси.

Подібні обговорення не лише поживляють заняття, гармонізують пізнавальну активність студентів через включення у роботу обох півкуль головного мозку, вносять корективи у світогляд майбутніх педагогів, а й демонструють зразки роботи вчителя над формуванням моральних переконань. Отриманий досвід студенти використовують під час проходження різних видів педагогічної практики.

Оскільки казкові історії, що передають досвід багатьох поколінь, завжди наповнені дивовижними образами, таємницями і чарівними перетвореннями, то вони є найкоротшою стежкою, по якій можна проникнути у внутрішній світ дитини, допомогти їй пізнати закони оточуючого світу. Робота з казковими сюжетами, моделювання в рамках казкової форми розвиває особистість учителя початкової школи, допомагає йому створити невидимий місток між дитиною і дорослим.

Література:

1. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Златоуст, 1998. – 352 с.
2. *Лебедева Л.Д.* Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2003. – 256 с.

КОМП'ЮТЕРНА АРТ-ТЕРАПІЯ В КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ З ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ

Качуровська Оксана,

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри логопедії
факультету корекційної педагогіки та психології
НПУ імені М.П.Драгоманова (Київ)*

Використання інформаційно-комунікаційних технологій в корекційно-педагогічному процесі дітей із тяжкими порушеннями мовлення – це одна з найновітніших і актуальних проблем спеціальної педагогіки. Ефективним засобом активізації мислення й мовлення, творчої активності, одним з методів корекції мовленнєвих порушень вбачається використання технологій комп'ютерної анімації.

Мульттерапія – ефективний інноваційний метод арт-терапії. Створення мультфільмів разом із дітьми є універсальним інструментом, що розвиває творчі і пізнавальні здібності дитини. Анімація (мультиплікація) є колективною творчістю, що дозволяє відновлювати когнітивні функції, розвивати креативні здібності дітей, поліпшувати їх психо-емоційний стан, що самим позитивним чином позначається на реабілітації і соціалізації дитини.

Під час корекційно-розвивальної роботи діти проходять практично всі творчі етапи створення анімаційного фільму: малювання, анімацію зображень, озвучування і режисуру.

Мульттерапія як засіб корекційного навчання дітей із порушеннями мовлення сприяє формуванню психологічного базису для розвитку мовлення і мислення, збагачення уявлень дітей про навколишній світ в процесі роботи над художніми образами. В процесі реалізації анімаційного сюжету вирішуються завдання психомоторного, когнітивного і мовленнєвого розвитку дітей з тяжкими порушеннями мовлення, а саме:

- стимуляція пізнавальної, рухової і мовленнєвої активності дітей в процесі роботи над художніми образами;
- збагачення емоційної сфери, зняття психоемоційного напруження;

- розвиток сенсорно-перцептивної діяльності;
- розвиток і збагачення сприйняття, асоціативного мислення;
- уточнення і збагачення уявлень про навколишній світ, причинно-наслідкові зв'язки різних явищ і подій;
- підвищення рівня мовленнєвої активності дитини, розвиток лексико-граматичної сторони мовлення, зв'язного мовлення;
- формування аудіювання, співвіднесення музичного матеріалу з художніми образами;
- навчання використанню різним зображувальним засобам, формування практичних умінь;
- розвиток здібностей щодо сприйняття форми і змісту в художніх композиціях;
- розвиток загальної та дрібної моторики, елементарних графомоторних навичок;
- розвиток уваги і довільної регуляції рухів і дій, розвиток слухо-зорово-моторної координації;
- формування просторового орієнтування;
- активізація мовленнєвих можливостей дитини в процесі озвучування мультфільму.

Теми занять та підбір матеріалів для анімації здійснюється з урахуванням особливостей і можливостей дітей з тяжкими порушеннями мовлення.

Для створення мультфільму на основі дитячих робіт можуть використовуватися різні матеріали: кольоровий папір, пластилін, фломастери, крупи, природний і непридатний матеріал, різнокольорові стрічки, матеріали для конструювання. Розробці змісту занять передують діагностичний етап, на якому з'ясовуються мовленнєві і когнітивні можливості дитини, визначаються завдання підготовки до заняття. Структура заняття включає 4 етапи:

1 етап – прослуховування казки з музичним супроводом. У процесі слухання використовуються елементи ритмопластики, образно-сюжетного танцю з імпровізацією, елементи гімнастики для пальців і кисті рук. Включаються елементи вокальних вправ і звуконаслідування, мовленнєвий супровід рухів.

2 етап – практична діяльність з різними матеріалами, спрямована на створення художніх образів. В процес практичної діяльності включається мовленнєвий і музичний супровід, коментування дій.

3 етап – комп'ютерна анімація та повторне прослуховування казки з музичним супроводом і руховим акомпанементом. З урахуванням можливостей дітей включається бесіда, переказ, коментування.

4 етап – заключний: перегляд змонтованого мультфільму, підведення підсумків; релаксація і слухання музики. Тематика занять визначається рівнем розвитку мовлення і мислення дитини, його комунікативними можливостями, станом моторного праксису.

Формування комунікативно-мовленнєвих вмінь засобами комп'ютерної арт-терапії здійснюється з урахуванням загальнопедагогічних принципів навчання: комплексного впливу; системності; наочності; диференційованого і індивідуального підходу до навчання; зв'язку мовлення з мисленням.

Література:

1. Айзенберг Б.И., Юдильевич А.Я., Белоножко О.П. Диагностические и коррекционные аспекты использования компьютеров в работе с детьми, имеющими нарушения познавательной деятельности // Дефектология. – 1991. – №6. – С. 37 – 40.
2. Володина-Панченко Н. В. В творческое будущее – с компьютером (Художественное творчество с компьютерной поддержкой. Программа экспериментального курса, 1-2 год обучения) // Образование без границ. – 2002. – №2. – С. 70-75.
3. Коджаспирова Г.М., Петров К.В. Технические средства обучения и методика их использования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 256 с.
4. Чуприкова Е. Г., Володина-Панченко Н. В., Милютин Е. Л. Компьютерная арт-терапия – лечение искусством с применением компьютера и учебно-развивающих компьютерных программ // Архив психиатрии (Социальная и судебная психиатрия). – 1995. – №9. – К. : Акмис. – С.153-154.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ЧИННИКИ В АРТ-ПСИХОТЕРАПІЇ

Коляда Олена,

*голова Секції арт-психотерапії Київського осередку Української
Спілки Психотерапевтів, психотерапевт реєстру УСП,
психотерапевт реєстру Української Конфедерації
Психоаналітичних Психотерапій (Київ)*

Терапія творчістю та самовираженням нагадує магічний і таємний процес, але те, що вона є ефективною на практиці – поза сумнівами. Арт-психотерапію застосовують як самостійний підхід, водночас

її активно використовують фахівці інших психотерапевтичних шкіл і підходів.

У західному суспільстві найбільше доклали зусиль до розвитку цього напрямку представники динамічно орієнтованої психотерапії мистецтвом. Завдання доповіді – розглянути фактори, що впливають на процес психотерапії з психоаналітичної точки зору.

А.І. Копитін називає наступні фактори психотерапевтичного впливу арт-психотерапії:

- фактор художньої експресії;
- фактор психотерапевтичних стосунків;
- фактор інтерпретації і вербального зворотного зв'язку.

Також можна згрупувати ці фактори відносно клієнта, психотерапевта та творчого матеріалу.

Описати роль клієнта найважче, проте, без клієнта терапія неможлива. Психотерапію робить клієнт, коли він використовує можливості психотерапевта і запропонованого ним методу. Крім того, клієнту має бути показана арт-психотерапія та він має бути готовий до взаємодії з терапевтом.

Роль, яку грає матеріал, робить арт-психотерапію унікальною. У арт-психотерапії аспект реальної дії грає важливу роль. Тому матеріал є об'єктом, на який направляються афекти і проєктуються проблеми під час створення творчих образів. Це дозволяє використовувати даний підхід у роботі з дітьми та клієнтами зі складностями до вербалізації почуттів та символізації. Матеріал з одного боку дає можливість відіграти у дії проблему, що актуалізується у терапевтичному процесі; він є посередником між терапевтом і клієнтом, що дає клієнту відчуття безпеки і межі матеріалу, простору, стосунків.

Різні матеріали можуть грати різну роль тут: чим більш зв'язним, (а завдання структурованим), таким, що тримається цілісності є матеріал (наприклад, глина) – тим він більше підходить до роботи з клієнтами з психотичною організацією особистості. У той же час такий матеріал як пісок через свої природні властивості рекомендований до використання з надзвичайно широким колом проблем, у т.ч. кризовими і посттравматичними станами, але не показаний для роботи з психотичними клієнтами, через його неконтрольовану сипучість. Зв'язність матеріалу робить безпечною експресію клієнтом небезпечних почуттів.

Якщо у «розмовній» психотерапії є два основних учасника, що впливають на процес, то у арт-психотерапії, здається, що їх більше – приєднується третій – матеріал або створений образ. Отже, це клієнт, матеріал і психотерапевт. Всі ці гравці грають свою роль. Хоча, здається, що у «розмовній» психотерапії є лише 2 гравця, це лише ілюзія.

Психотерапевтичний простір, аналізований третій, перехідний простір – це ще не всі назви символічного матеріалу чи простору у «розмовній» психотерапії. Що ж робить арт-психотерапію більш доступною та такою, що вона може сприяти процесу психотерапії, захоплювати та будувати символічне розуміння проблеми? Художній чи творчий матеріал є зручним люстром для візуального чи наочного відображення проблеми. Він дає можливість виразити невербальний матеріал, що може відносити проблему клієнта до раннього віку і тому унеможлиблювати роботу клієнта у «розмовному» підході. Матеріал розширяє можливості сприйняття, зокрема, тактильного та зв'язків з тілесним образом клієнта, коли дозволяє клієнту розширити відчуття до тілесних, наприклад, під час роботи з піском чи глиною.

З психоаналітичної точки зору психотерапевт використовує свої знання і навички для спостереження, контейнерування вербального та невербального матеріалу клієнта, який клієнт має можливість виражати зручним для нього способом, працює з переносом і контр перенесенням. Психотерапевт несвідомо є і співавтором, і глядачем образів, створених клієнтом. Цим роль психотерапевта у арт-психотерапії так схожа на роль психоаналітика.

Розуміння психотерапевтом процесів, що відбуваються у роботі, є ключовими для надання якісної допомоги клієнту. Для досягнення цієї мети психотерапевтами широко використовується обговорення практичних випадків у професійному колі.

У Києві таку можливість пропонує інтервізійна група з арт-психотерапії – це група психологів, психотерапевтів, що цікавляться та використовують у своїй роботі арт-психотерапевтичний чи арт-терапевтичний підхід.

Мета інтервізійної групи: створення творчого та сприятливого простору для професійного розвитку психологів та психотерапевтів у напрямку арт-психотерапії

Завдання інтервізійної групи:

- професійна підтримка фахівців, які розпочинають арт-психотерапевтичну практику;

- навчання через розгляд практичних випадків психологічного консультування та психотерапії для обговорення:

- внеску клієнта, його стосунків і середовища на проблему, яка виникла у клієнта,
- психодіагностики проблеми клієнта та його структури особистості,
- психодинамічного розвитку стосунків та проблеми клієнта у житті та у психотерапії,
- теоретичних підходів та понять, які допомагають краще зрозуміти проблему клієнта та шляхи допомоги йому;

- обміну досвідом та можливими стратегіями роботи інших фахівців;

- підтримка постійного розвивального середовища для арт-психотерапевтів.

Методи роботи інтервізійної групи:

- розгляд психотерапевтичних випадків, при роботі з якими застосовувалися арт-психотерапія і арт-терапія;

- обговорення психотерапевтичних випадків з т. з. мистецтва та митецьких витворів, створених у ході роботи;

- дослідження психотерапевтичних випадків з т. з. психодинамічного та психоаналітичного підходів.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ДИТЯЧИМ ЕНУРЕЗОМ

Любіна Любов,

викладач кафедри психології та соціології

Вищого державного навчального закладу України

«Буковинський державний медичний університет», арт-терапевт,

консультант з системної сімейної психотерапії (Чернівці)

На сьогодні енурез є достатньо розповсюдженою проблемою, з якою все частіше звертаються батьки до психолога. Причини виникнення цього психосоматичного стану у дитини охоплюють достатньо широке коло проблем, серед яких психологічні чинники є визначальними. Енурез, як відомо, є психотравмуючим фактором для дитини, який погіршує її психоемоційний стан, незалежно від причини його виникнення.

Використання методів арт-терапії при лікуванні дитячого енурезу, поряд з загальним лікуванням, як показують більшість досліджень, виявляє позитивний психотерапевтичний ефект на загальний психологічний та психічний стан дитини. В даному теоретичному огляді, ми пропонуємо арт-терапевтичні прийоми та методи, які можна використовувати в психотерапевтичній роботі з дитячим енурезом.

Техніка вільного малювання. Дитині пропонують намалювати малюнок на вільну тему за допомогою олівців, фломастерів, гелевих ручок тощо. При цьому не можна використовувати матеріал, який розтікається, який важко контролювати (акварель та інші рідкі фарби), оскільки дитина повинна контролювати свій творчий процес та види своєї творчості.

Техніка малювання в рамках. Дитині пропонують намалювати малюнок в рамці. Рамка може бути вже попередньо намальована на аркуші паперу, але найбільший терапевтичний ефект досягається тоді, коли дитина створює цю рамку самостійно. Таким чином, дитина не свідомо досягає завершеності, цілності, контролю, створює границі, через які ніщо не зможе «розтектись». Можна робити тематичні малюнки в рамках, створювати серії малюнків, які потім оформлювати в єдине ціле – творчі альбоми.

Позитивний терапевтичний ефект здійснює також робота з пап'є-маше, коли мокре та безформне стає сухим та тримає форму. При цьому важливо, щоб фігури, які створює дитина були об'ємними і не крихкими. Також можна використовувати тематичні аплікації, колажі, вирізання з паперу – витинанки, орігамі, квіллінг тощо.

Одним з найкращих арт-терапевтичних прийомів у роботі з дитячим енурезом має **глинотерапія**. Використовуючи полімерну глину (можна також спеціальний пластилін чи солоне тісто) дитина створює об'єкт, який при подальшій обробці надовго зберігає форму, що дозволяє набувати навичок самоконтролю та позитивно впливає на самооцінку та нервову систему дитини.

Поряд з вищезазначеними арт-терапевтичними техніками ефективними у роботі з дитячим енурезом є методи сказкотерапії, музикотерапії та ТОП.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧАСНИКІВ ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА ДОШКІЛЛЯ

Науменко Олена

*практичний психолог вищої кваліфікації,
психолог-методист, практичний психолог ДНЗ № 111,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Маючи 15-річний досвід роботи практичним психологом в закладах освіти, автор має намір поділитися досвідом вдалого використання арт-терапії в роботі з дітьми, педагогами та батьками.

Головна мета роботи: попередження дезадаптації дитини дошкільного віку в ДНЗ, сприяння створенню у дітей позитивного настрою, створення позитивної «Я-концепції», а також створення методами арт-терапії умов збереження психічного здоров'я вихователів та батьків; забезпечення умов якісної взаємодії дорослих в умовах дитячого садка, профілактика емоційного вигорання.

В процесі роботи використовувались методи, адекватні темі і завданню: аналіз психологічних та педагогічних джерел; спостереження, бесіди, опитування, анкетування, проведення індивідуальних та групових консультацій, активне спостереження під час групової роботи з дітьми, вивчення продуктів творчої діяльності. Сформована чітка структура проведення інтегративних занять з використанням засобів арт-терапії: з дітьми (щотижнево), з вихователями (щомісячно інтегративні заняття для педагогів), з батьками (щомісячно або за потребою). Виявлено необхідність створення та впровадження спеціальної програми «Збереження психічного здоров'я та профілактика емоційних розладів у дітей старшого дошкільного віку», затверджена рішенням експертної комісії ЦПП та СР КМПУ імені Бориса Грінченка.

1. Організація психологічного кабінету в закладі освіти як одна з необхідних умов ефективної діяльності психологічної служби дошкільного закладу, надання кваліфікованої професійної допомоги всім учасникам навчально-виховного процесу.

Психологічний дитячий кабінет в садку відповідає сучасним вимогам психологічної служби в закладі освіти. Дитячий кабінет – це певним чином створений простір, який має спільні риси у різних психологів, але має і відмінності, які залежать від теоретичного підходу та індивідуального досвіду дитячого психолога. При організації кабі-

нету в ДНЗ №111 найважливішим було: кабінет дитячого психолога має бути насамперед безпечним (safe place) та сприяти спонтанному розкриттю дитини. Одночасно – це місце для емоційного відновлення педагогів та батьків. Приміщення кабінету буде показано на слайдах. Кабінет є емоційно теплим, має все необхідне обладнання, та на погляд іноземних колег (дитячих психотерапевтів з Німеччини та Швейцарії, Гюнтера та Еріки Хорн, Герди Гарднер та ін.) відповідає європейським стандартам щодо кабінету дитячого психотерапевта. Кабінет психологічної служби ДНЗ № 111 отримав I місце на конкурсі психологічних кабінетів системи освіти м. Києва 2007-2008 р.

В кабінеті психолога проводиться індивідуальна та групова робота з дітьми, консультування дорослих, інтегративні заняття для батьків та педагогів. Тут працює «Батьківський клуб», що згодом перетворився в арт-майстерню «Чарівне рукоділля», це місце для роботи творчої групи психологів міста, проведення семінарів для директорів та методистів ДНЗ Деснянського р-ну м. Києва.

2. Успішна адаптація дитини як профілактика емоційного дискомфорту. Форми і методи роботи з дорослими під час адаптації.

З відвідування кабінету психолога починається знайомство новоприбулих дітей з садочком. Батьки отримують запрошення на первинну консультацію, це дає можливість зняти зрозуміле психологічне напруження молодих батьків, ознайомити їх із закономірностями адаптаційного періоду, віковими та індивідуальними особливостями дитини-дошкільника. Вони отримують анкети та друковані матеріали, відповідь на актуальні питання. Це створює атмосферу довіри батьків до персоналу і сприяє емоційному комфорту дитини. При першому знайомстві дитині (її батькам) можна запропонувати якесь творче заняття, яке викликає задоволення, бо «завжди виходить гарно».

Під час адаптації психолог підтримує тісний зв'язок з батьками та педагогами (батьківські збори, консультації, заняття в арт-майстерні). Спокійні батьки – здорова дитина.

Мета занять психолога з дітьми в період адаптації – розвиток навичок комунікації, попередження асоціальної поведінки. Під час занять можна спостерігати емоційний стан дитини та корегувати небажані вияви поведінки (надмірну імпульсивність, тривожність, агресивність, сором'язливість). Вивчати та корегувати мовленнєвий розвиток. Необхідними структурними моментами занять є привітання, психогімнастика з елементами пальчикового тренінгу; показ казки або

проведення колективної гри на розвиток комунікативних навичок; ди-хальні вправи, ритуал прощання з малятами. Часто діти просять по-вторювати казку, що сподобалась. На заняттях з дітьми раннього віку часто використовуються саморобні іграшки з природного матеріалу (з вовни, дерева), починається і закінчується казка співом або грою на музичному інструменті. В роботі з дітьми раннього віку важливо при-діляти увагу ритму розказування казки, її доступності до сприймання. Частіше розказуються і показуються народні казки.

3. Форми і методи роботи практичного психолога ДНЗ з ме-тою створення емоційного комфорту для перебування дошкільни-ків в ДНЗ протягом року.

За результатами спостережень за дітьми в різних видах діяльнос-ті, анкетування педагогів, консультування та анкетування батьків бу-ло виявлено необхідність створення та впровадження спеціальної про-грами по збереженню психологічного здоров'я та профілактики емо-ційних розладів у дошкільників. Ефективність програми залежить від тісної взаємодії з педагогічним колективом та батьками, тому крім профілактично-розвивальних занять з дітьми старших груп прово-диться психологічна просвіта педагогів з питань емоційного розвитку дітей та просвіта батьків із проблеми профілактики виникнення стресу в дітей дошкільного віку. Проводяться актуальні зустрічі з педагогами з різних питань психолого-педагогічного і методичного характеру, робота з профілактики психоемоційного дискомфорту в колективі, по-новлення матеріалів в «Школах психологічної просвіти для батьків», психолог бере участь в «Тижнях сім'ї», «Тижнях здоров'я», лекції для психологів в рамках проектів УСП, участь в міських та районних се-мінарах, робота з сім'ями учасників АТО та ін.

4. Розповсюдження професійного досвіду в інтегративній арт-терапії: поєднання ізотерапії, ігрової терапії, sandplay, вох-терапії, музичної та лялько-терапії та соціально-комунікативних психологічних ігор.

Практичний досвід роботи в галузі арт-терапії втілено, розпо-всюджується та популяризується за допомогою навчальної програми з інтегративної арт-терапії такими шляхами:

- виступи на конференціях, нарадах, семінарах тощо;
- робота з дорослими в арт-майстерні «Чарівне рукоділля»;
- курс для психологів «Інтегративна арт-терапія. Авторський курс»;

- тематичні семінари та інтенсиви.
- виступи на радіо та в ЗМІ: «Агресивність дитини. Шляхи порозуміння» КГРТ «Русь», квітень 2008 р., «Святий Миколай. Свято для дитини чи виховний момент для батьків?» Прямий ефір. «Новий канал», грудень 2008 р., «Щоденник для батьків. Значення імені в житті дитини. Коментар психолога» ТК «Тоніс», травень 2012 р., «Говорить та показує Україна» ТК «Україна»;
- статті в фахових виданнях та журналах для батьків.

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ТРАВМАТИЧНИМИ СПОГАДАМИ У ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ В ЗОНІ АТО

Обухова Наталія,

молодший науковий співробітник

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

Сьогодні актуальність психологічної реабілітації учасників бойових дій не викликає заперечень, навіть на державному рівні затверджено обов'язкові реабілітаційні заходи перед демобілізацією військових. Ця публікація має на меті аналіз специфічності бойової травми та можливості її опанування засобами арт-терапії.

Специфічна інформаційна структура в пам'яті забезпечує розвиток емоційних станів. «Мережа» включає три компоненти:

1. Інформацію про зовнішні події, а також про умови їх появи;
 2. Інформацію про реакцію на ці події, включаючи мовні компоненти, рухові акти, вісцеральні і соматичні реакції;
 3. Інформацію про смислову оцінку стимулів і активів реагування.
- Ця асоціативна мережа при певних умовах починає працювати як єдине ціле, продукуючи емоційний ефект.

Метою психотерапевтичного лікування пацієнтів з ПТСР є допомога в звільненні від спогадів про минуле, які переслідують, та в інтерпретації подальших емоційних переживань як нагадувань про травму, а також у тому, щоб пацієнт міг активно і відповідально включитися в сьогодення.

Через те, що їм важко регулювати сильний гнів, постраждалі коливаються між неконтрольованими вибухами люті та нетерпимістю до

будь-якої агресії. Власна непослідовність є одним із джерел страждань постраждалого учасника бойових дій після демобілізації.

Тому ми пропонуємо використовувати у роботі з ПТСР *інтеграційний принцип*, суть якого в тому, що, незважаючи на різні джерела конструювання, різні пояснювальні моделі, методично різні напрямки психологічної допомоги досить близькі між собою і взаємодоповнюють один одне, адже завжди в центрі уваги один і той самий об'єкт – психіка. Ото ж стає можливим системне поєднання в межах цілісного підходу до мотиваційно-дискурсивної фасилітації технік і методик наративної терапії, психодрами, позитивної терапії, арт-терапії.

Розглянемо детальніше використання арт-терапії як методу, в якому застосовується зічлення мистецтвом. Складові трансформаційного ефекту – катарсис, сублімація, проекція. Арт-терапія дає особистості можливість висловити свої відчуття: рухами, кольором, формою, пластикою. Людина може означити свої переживання у всіх сенсорних каналах, які в буденному житті зазвичай не використовуються.

Фізичні відчуття, що виникають при концентрації клієнта на травматичному спогаді, є дуже корисною точкою фокусування психотерапевтичної дії. Ці відчуття можуть бути пов'язані з емоційною напругою, що проявляється, наприклад, в напрузі м'язів шиї або в почастішанні серцевого ритму. Інші фізичні відчуття можуть бути частиною сенсорного переживання самої травми, наприклад, відчуття тримання зброї в руках.

Іноді особа може почуватися так, ніби ПТСР контролює її життя. Це дуже фрустраційне і жахливе відчуття, що може призвести до гніву на себе та на інших. Злість, як правило, є серйозною проблемою, якщо людина вважає, що агресія є способом вирішення проблем. Або якщо особа дійшла висновку, буцімто те, що сталося під час чи після травматичної події, несправедливо або незаконно щодо неї. Злість та агресивна поведінка можуть спричиняти труднощі на роботі, а вдома руйнувати взаємини. А це означає, що повсякденне життя і стосунки можуть погіршуватися, і людина може не отримати допомоги і підтримки, якої дуже потребує.

Під час сильних емоційних переживань у постраждалих в зоні АТО виникає потреба не тільки вербально висловити свої емоції, а також фізично відреагувати, використавши звичний, перевірений на війні і працюючий метод – фізичне насилля. В таких випадках ми пропонуємо клієнту інший шлях вирішення внутрішніх та зовнішніх

конфліктів. Під час сильної агресії зосередитись на власних відчуттях свого тіла, визначити найбільш чуттєву ділянку та зобразити її на малюнку фарбами. Не потрібно пропонувати клієнту пояснювати свій малюнок чи розповідати про свої відчуття. Занурившись в малювання досягається перший ефект – повернення в дитинство. Запах фарб, пензлі, папір повертає клієнта в спогади минулого, мирного життя. Враховуючи травматичні переживання при роботі з ПТСР, ми пропонуємо після першого малюнку самостійно продовжити кольорову історію вже воєнних подій на папері. Кількість малюнків не має значення і визначається самим клієнтом. Як правило, після роботи з малюнками виникає бажання поділитися з іншими своїми творчими здобутками. Тимчасово зникає бажання використовувати фізичну силу з іншими, емоційна напруга зменшується.

На наступній зустрічі ми пропонуємо працювати з емоційними відчуттями, які виникають в тілі клієнта в даний момент. Концентруючись на цих відчуттях переносити їх в кольоровому забарвленні на папері. Потім розповісти, які спогади виникають при зображенні та інтерпретації емоційних намальованих історій. Ми підтримуємо клієнта в його переживаннях, даємо можливість відчути безпеку, наприклад сівши поряд, зі згоди клієнта – взяти його за руку, висловити слова подяки за відверту розповідь.

На третій зустрічі ми повертаємось до емоційних історій воєнних подій. Пропонуємо ще раз намалювати ті ж самі історії, але тепер розповісти детально про кожну з них. Краще на одному сеансі розглядати не більше двох, емоційно забарвлених історій. При завершенні кожної зустрічі ми просимо клієнта повернутися до відчуттів свого тіла, визначити найбільш чуттєві ділянки до емоційних переживань та легкими дотиками, які схожі на масаж, погладити вразливі ділянки. Клієнта потрібно навчити робити дану вправу. Велике значення має сила стискування, вона повинна бути не сильною, але чуттєвою. Психолог повинен пояснити клієнту, що коли емоційні кольорові історії будуть опрацьовані, то це дасть змогу працювати з «тілесною пам'яттю». Вона може стати не такою виразною чи зникнути повністю, коли спогади про травму будуть опрацьовані.

Дана техніка була використана протягом року в шпиталі Міністерства Оборони з військовими, які проходили курс лікування після перебування в зоні АТО. Дана техніка може використовуватися в поєднанні з іншими методами, якими володіє психолог.

Література:

1. *Мудрик А.В.* Социализация: задачи социальной педагогики / *А.В. Мудрик* // Магистр. – 1993. – № 3. – С. 40–50.
2. *Алексєєнко Т.Ф.* Соціалізація особистості: можливості й ризики. Науково-методичний посібник/; Ін-т проблем виховання АПН України. – Київ : [б. в.], 2007. – 152 с.
3. *Герман Д.* Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору (текст)/ Джудіт Герман Герман, [перекл. з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак]. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. – 416 с.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕАТРАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ

*Панета Оксана,
керівник театральної студії «Майстерня радості»,
спеціальна школа № 26,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Базовими особливостями арт-терапевтичної театральної діяльності є створення безпечного простору для вираження себе, заохочення до участі та самовираженні дітей із порушеннями розумового розвитку та їх батьків, при цьому наявність естетичних якостей у творчому продукті є неважливою. Дитина приймається у будь-якому психоемоційному стані, важливим є трансформація її негативних стереотипів поведінки в позитивні або нові.

На театральних уроках учні оволодівають театральними навичками, розвивають образне уявлення, вчать емоційній виразності, виконують вправи, які допомагають у формуванні дикції, ритмічності, здатності до виразного руху. Задля того, щоб проявити себе, знайти засоби для самовиразу.

Діти з порушеннями розумового розвитку мають свої особливості, вони обережні до всього нового, тому знайомитися вчителю з театральним мистецтвом з ними необхідно заздалегідь й опосередковано, наприклад, через ляльку-рукавичку (котик, зайчик тощо). В такому випадку – для ляльки і нового вчителя – діти радо показують своє місце навчання (клас), розповідають про себе, та своїх друзів тобто встановлюється контакт. В свою чергу при цьому контакті, вчитель-ведучий розповідає дітям про заняття на театральних уроках, зацікавлює їх та

дізнається, який вони мають досвід, чи подобається їм виступати перед аудиторіями.

Враховуючи особливості дітей, на заняттях робиться акцент на вправи, які допомагають учням проявити себе. Слова замінюються елементами пантоміми, імітацією поведінки тварин та природних явищ. Зазвичай у послідовності виконання вправ необхідно рухатись від негативного стереотипу поведінки до позитивного, нового, безпечного.

Кожне заняття вчителю-ведучому рекомендується починати і закінчувати опосередкованим контактом (з лялькою-рукавичкою, чи з іншим казковим героєм). Це надає змогу на початку заняття, з'ясувати стан кожної дитини, хто який має настрій і власне яким чином буде вибудовуватися урок, а по закінченні зробити висновок, як вони себе почували, що їм сподобалось.

Протягом навчального року, дітям рекомендується брати участь у підготовці та проведенні творчих заходів, як у своїх класах, так і в загальношкільних, де вони мають змогу на практиці закріпити набуті навички, виступити перед своїми батьками. Складність виступів має бути послідовною, в залежності від року навчання на театральних заняттях: в перший рік рекомендуються виступи, здебільшого для батьків та незначна участь у шкільних заходах, другий і третій рік навчання – участь у невеликих спільних номерах (хором пісня, драматизація віршів, сценки з казки) і лише четвертий рік передбачає постановку вистави, казки.

Для дитини одним з найважливіших стимулів для активізації розвитку є схвальне ставлення батьків, їх підтримка і прийняття.

Виступати перед «рідним» глядачем це ще, одна із форм соціалізації.

Бажано, щоб в класах проводилися «Дні відкритих дверей» для батьків, гостей та адміністрації школи. На таких зустрічах проводиться групова робота з елементами арт-терапевтичної театральної діяльності, наприклад: інтерактивна подорож до казкового лісу або театралізація казки («Вовк і 7 козенят»).

Така форма групової роботи надає можливість об'єднати та включити знання та навички набуті дітьми на уроках музики, на заняттях з розвитку мови, вивчені з логопедом вправи на дихання, артикуляцію та для дрібної моторики тощо.

Діти виконують завдання разом з ведучим-вчителем за підтримки вихователів чи помічників. Завдання виступу в даному випадку по-

лягало в створенні умовної подорожі і перебуванні в лісі, імітуванні поведінки тварин, від деструктивної, як то зайчик що злякався змін у лісі, чи то вовк, який злиться бо голодний і знайти позитивне вирішення, допомогти тваринам прилаштуватися до змін. Ця ігрова ситуація розглядається, як процес формування у дітей нових форм реагування та адаптації до соціального середовища.

За таких обставин діти радісно і легко включаються в ігрову ситуацію, не лякаються, а віддаються процесу подорожі і стають переконливими для глядачів.

Театралізація казки складається з кількох етапів, які реалізуються впродовж навчального року:

1. «Застільний період». Вивчення матеріалу: на заняттях спочатку читається казка, розглядаються ілюстрації, розмірковується з приводу поведінки героїв казки, імпровізується з сюжетом казки: що було б коли...

2. «Робота у «вигородках». Казку рекомендується розігравати під готовий аудіо запис. Таке рішення дозволяє зняти навантаження з промовляння тексту, тримати темпоритм дії, надає можливість дітям-артистам проявляти спонтанність та імпровізацію. Протягом репетицій з'ясовується, яких героїв казки діти готові зіграти, і кожен знаходить свої засоби вираження себе в героях казки. Добираються декорації та костюми. Створюється казкова атмосфера.

3. Вперше показати казку треба батькам, *«рідному» глядачу*.

4. Демонстрація вистави.

Рекомендується також проводити заходи щодо залучення батьків до арт-терапевтичної взаємодії зі своїми дітьми шляхом імпровізації казок батьками учнів, де діти виступатимуть глядачами цих казок.

Успішний результат арт-терапевтичних театральних занять та заходів це тісна взаємодія вчителів, вихователів, батьків і дітей.

Досвід, якого набувають діти з порушенням розумового розвитку, займаючись на театральних уроках є надзвичайно цінним. Вони вчаться взаємодіяти, відчувати інших, пристосовуватися у змінених умовах, підтримувати та допомагати один одному зіграти свою роль. Такі заняття та виступи перед глядачем сприяють підвищенню самооцінки дітей формування впевненості, розкутості та прийняття себе.

Література:

1. Простір арт-терапії: мистецтво життя: Матеріали XII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції / За наук.ред. А.П. Чуп-

рикова, Л.А.Найдьоновой, О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар. – К.: Золоті ворота, 2015. – 151с.

2. Навчаємося з радістю: компенсаторне навчання дітей з порушеннями розумового розвитку: [Навчально-методичний посібник] / Василенко-ван де Рей, Н.І.Ліщук, Н.В.Морозова, О.В.Папета, П.М.Піддубна; за редакцією Ліщук Н.І. – Київ: Видавництво імені Олени Теліги, 2015. – 100с.

ВИКОРИСТАННЯ АРТ-МЕТОДІВ У РОБОТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

*Плаксієнко Ірина,
практичний психолог,
Полтавська державна аграрна академія (Полтава)*

Пошук ефективних форм і методів педагогічно-виховної роботи, заснованих на сучасній психологічній науці та практиці, є особливо актуальним в сучасній вищій школі. Цю проблему можна вирішити в рамках психологічної служби ВНЗ. Завдання психологічної служби вищої школи різнопланові і багатогранні, це – психодіагностика; індивідуальне консультування та психокорекція; психологічний супровід адаптації до навчання та майбутньої професії, а також формування особистості студента, здатності до самопізнання, саморегуляції, самовиховання та саморозвитку засобами психологічної освіти [2].

Як інструмент діагностичної та психокорекційної роботи арт-методи мають безумовні переваги в роботі з молоддю у вищій школі, адже їх основна мета полягає у самовираженні і самопізнанні людини через мистецтво та розвиток її здібностей до конструктивних дій з урахуванням реалій навколишнього світу [3]. В межах психологічно-комунікаційного тренінгу на групових заняттях з арт-терапії нами активно використовуються класичні методи, такі як ізотерапія та піскова терапія.

Психокорекційна робота в рамках психологічно-комунікативних тренінгів проводиться за двома напрямками: «Моя Я-концепція» та «Моя комунікативна поведінка».

Перший блок занять з *формування позитивної Я-концепції* націлений на підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі і своїх можливостях, а також усвідомлення своєї професійної спрямованості. Це особливо важливо для студентів перших курсів у гострий період психологічної та соціальної адаптації до навчання у ВНЗ.

Для створення позитивної соціально-психологічної атмосфери, «зняття» внутрішнього напруження на першому занятті дієвими є такі малюнкові методики, як «Моє ім'я», «Реклама» та ін. Такі вправи стимулюють спонтанність, довіру, відкритість, розвивають уяву і творчі здібності. Студенти сконцентровують увагу на відчуттях і почуттях. Заняття образотворчим мистецтвом створюють широкі можливості для експериментування з кінестетичними і зоровими відчуттями та розвитку здатності сприйняття своєї особистості.

Для формування позитивної Я-концепції використовуються такі малюнкові методики, як «Автопортрет», «Грані мого Я», «Мій світ», «Права і ліва рука». Застосування арт-технік, як правило, супроводжується глибокою рефлексією індивідуальних потреб і почуттів та може надавати багатий матеріал для психотерапевтичної роботи («Страхи», «Спогади дитинства», «Мій перший малюнок», «Найулюбленіше вікно у моєму житті»). Побічним продуктом арт-терапії є почуття задоволення, яке виникає в результаті виявлення прихованих талантів та їх розвитку [5].

Другий блок «Моя комунікативна поведінка», крім тренінгів з вербальних, невербальних методів спілкування та оцінки стилів спілкування, включає групові арт-заняття з індивідуальною арт-роботою студентів («Дерево життя», «Огляд життєвого шляху», «Лінія життя», «Маски»), парною («Почергове малювання», «Керівник і підлеглий»), і груповою («Загальний малюнок», «Де тут Я»). Спільна образотворча робота дозволяє розвивати комунікативні навички, досліджувати і коригувати соціальні ролі й звичні форми поведінки [4].

Піскова терапія відрізняється тим, що дозволяє створити конкретні тривимірні композиції, які можна розглядати в якості різновиду скульптурного рельєфу або колажу. Можливості тактового, м'якого (що дуже важливо в роботі з людьми юнацького віку!) психокорекційного впливу в ході піскової психотерапії необмежені. Особливо цікавими для розгляду є такі теми, як самопізнання («Моя родина», «Казка мого дитинства»), психосоматичні реакції («Хороше і погане», «Як я захищаюсь»), конфліктні ситуації («Проблема», «Небезпечна подорож») [1].

Така психокорекційна робота розвиває прагнення до самоактуалізації та потреби в пізнанні, формує позитивне ставлення студентів до самого себе, оточуючих і до суспільства в цілому, а також самоаналізу психологічного стану і поведінки, оволодінню навичками реагування, емоційної та поведінкової саморегуляції в проблемних ситуаціях.

ях, що виникають у процесі навчальної діяльності і міжособистісного спілкування [4].

Створювані людиною арт-роботи об'єктивують її афективне ставлення до світу, полегшують процес комунікації і встановлення відносин зі значущими людьми (товаришами, батьками, викладачами). Інтерес до результатів творчості з боку товаришів, прийняття ними продуктів творчості підвищують самооцінку молодшої людини і ступінь її самоприйняття і самоцінності.

Література:

1. *Зинкевич-Евстигнеева Т.* Практикум по песочной терапии / Т. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Грабенко. – СПб.: Речь, 2002. – 224 с.
2. *Панок В.Г.* Психологічна служба вищого навчального закладу (організаційно-методичні аспекти). / Панок В.Г., Острова В.О.. – К.: Освіта України, 2010. – 230 с.
3. *Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг/ [под ред. А.И.Копытина].* – М.: Когито-Центр, 2008. – 288с.
4. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика /К. Рудестам. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 384 с.
5. *Хайгл-Эверс А.* Базисное руководство по психотерапии / А. Хайгл-Эверс, Ф. Хайгл, Ю. Отт, У. Рюгер. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа с изд-вом «Речь», 1998. – 784 с.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ШЛЯХ САМОПІЗНАННЯ

Подкоритова Лариса,

кандидат психологічних наук, доцент

Хмельницького національного університету,

керівник осередку Хмельницької області

ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Хмельницький)

Сучасне суспільство цікавиться новими шляхами розширення своєї самосвідомості, формуванням більш ефективних засобів самопізнання, саморозвитку, самоактуалізації. Дослідження самопізнання особистості поширене у психологічній літературі. Як об'єкт дослідження воно розглядається багатьма авторами: Ю. Єрмак, І. Кон, Ю. Орлов, В. Мовчан, І. Мудра, О. Мешко, Н. Рукавишникова, С. Руденко, М. Савіна, Л. Терлецька, Т. Черкашина, І. Шевченко Т. Яценко та ін.

Важливим засобом самопізнання розглядають творчість і мистецтво (О. Вальчук, Г. Гадзілевська, Н. Козак, Л. Лебедева, О. Моляко, З. Сирота, В. Сирота, З. Юрченко та ін.). Власна творча діяльність особистості

є водночас і самопізнанням і поштовхом до нього. У контексті власної творчості особистості становить інтерес арт-терапія, яка є не лише професійним інструментом допомоги і самодопомоги, але і способом самопізнання. Проте більшість праць, присвячених арт-технологіям (О. Вознесенська, Л. Інжієвська, О. Копитін, Т. Калошина, Л. Лебедева, Л. Мова, О. Скар та ін.), спрямовані на особистісний і професійний розвиток людини, але менше – на самопізнання. Проте у цих працях зазначено, що в процесі створення і подальшого обговорення творчого продукту відбувається пізнання клієнтом самого себе: виявлення своїх особистісних особливостей, актуальних, але не часто неусвідомлюваних потреб і проблем тощо. Пізнання сприяє усвідомленню, а усвідомлення – зціленню.

Відповідно, *мета* цієї публікації – визначити можливості арт-терапії у сфері самопізнання особистості.

Створення творчого продукту – це, так чи інакше, але створення свого психологічного автопортрету, в якому я можу побачити себе у всій своїй привабливості і не-привабливості. Мова йде, звісно, не про художню цінність та красу арт-терапевтичного продукту, а саме про ці мої якості, проблеми, потреби, мотиви та інші риси мого психологічного автопортрету, які несподівано (???) проявились у ньому. Кого я у ньому побачу: Ресурс чи Дефект? Надію чи Проблема? Милу-Ясне-Сонечко чи Велику-і-Жахливу-Тінь? Чи їх усіх разом і одночасно? Споглядання свого творчого продукту, насправді, не така вже й легка задача. Адже насправді ми всі (хоч і дуже глибоко в душі) знаємо, що саме створили. Залишилась маленька дрібничка – зізнатися в тому...

...Арт-терапевту? Та ну...Любчику-любонці? Ще гірше! Мамі-татові? Ще страшніше! Начальству? Іще небезпечніше! ..? Самому собі. Йой!.. Адже як я – така біла і пухнаста, можу виявитися, навіть і не зеленою та шершавою, а, наприклад, чорною і слизькою?! Ні! Вся ваша (арт-)терапія – брехня і нічого не допомагає (...прикрасити свій автопортрет додатковими блискітками). Так, самопізнання в арт-терапії – річ не завжди приємна. Адже ти власноруч створила доказ своєї недосконалості, наявності у себе певної проблеми, причому зовсім не тої шляхетної і благородної, з якою, власне, прийшла на арт-терапію: «Я всім допомагаю, віддаю себе до останньої крихти! (аж самій собі себе не залишила)», а тут виявляється... «Ви не вмієте віддавати. Ви даєте в кредит. При чому під великі відсотки». ..? ..! ...

Наведений вище художній абзац – про те, що самопізнання – річ складна і часто малоприємна. Та ще й безкінечна: кожна нова від-

повідь на запитання «Хто я?», «Що я?» задає ще безліч нових, у яких легко заплутатися. Однак, самопізнання – необхідна і важлива складова будь-якої психотерапії в цілому й арт-терапії зокрема. Це ліки, які часом мають гіркий смак, але сприяють зціленню. Певною мірою, арт-терапія – це зцілення людини через самопізнання за допомогою мистецтва і власної творчості.

Нижче я пропонує невеликий перелік запитань, на які можна давати відповідь собі в усній чи письмовій формі для дослідження власного клієнтського арт-терапевтичного досвіду, а також у роботі з іншими клієнтами. Запропонована схема само(д)опитування не претендує ані на новизну, ані на вичерпність, ані на універсальність, а представляє мій власний досвід самопізнання на основі власних творчих продуктів, створених під час вивчення арт-терапії в О. Вознесенської, Ю. Гундєртайло, Л. Лебедевої, Л. Мови, О. Плетки, О. Скар, Т. Тамакової та інших моїх учителів.

Умовно рівні самопізнання я поділяю на три рівні: тілесний, психічний і духовно-екзистенційний. За кожним рівнем можна сформулювати низку загальних запитань і, в разі потреби, додаткові уточнюючі. Отже:

Тілесний рівень. Які тілесні відчуття були в мене під час творчого процесу? Як реагує моє тіло на готовий творчий продукт? Наприклад: біль, свербіння, затерпання, запаморочення, оніміння, нудота, відчуття тепла, холоду тощо. Важливо вказати, де саме виникає те чи інше відчуття: у животі, серці, руці, пальцях ніг, голові, спині тощо. Що / хто у моєму житті викликає / викликало подібні тілесні реакції?

Душевний рівень. Які емоції, почуття, переживання, асоціації виникали під час роботи? Які емоцій почуття, переживання, асоціації викликає у мене цей твір? Що я хочу з ним зробити (зберегти, викинути, спалити, порвати, замалювати, перемалювати, зім'яти, потоптати тощо). Що / хто у моєму житті викликає / викликало подібні психологічні реакції?

Духовний рівень. Що я розумію / дізнаюся / усвідомлюю завдяки цій арт-терапії? Який життєвий урок я можу із неї узяти? До чого спонукає ця арт-терапія? До яких висновків і рішень підштовхує? Який був (якщо був) інсайт?

Запитання за «духовним рівнем» є певним підсумком, узагальненням самопізнання. Бо, власне, вірне самопізнання має вести до духовного росту.

Нижче наведений можливий варіант схеми для письмових самозвітів.

Таблиця 1.

Схема самопізнання на основі арт-терапевтичного досвіду

	Тілесний рівень		Психічний рівний		
	відчуття, реакції	частина тіла	емоції, почуття	думки, асоціації	бажання дії
Творчий процес	біль, свербіння, затерпання, запамороження, оніміння, нудота, відчуття тепла / холоду _____	голова, шия, спина, плечі, грудна клітина, сонячне сплетіння, живіт, таз, рука права / ліва, нога права / ліва _____	страх, тривога, радість, сум, гнів, злість, здивування, відраза, сором, провина, цікавість, задоволення, незадоволення, ніжність, сексуальність _____		продовжувати творити, чим-швидше завершити, робити, бо так треба _____
Творчий продукт	біль, свербіння, затерпання, запамороження, оніміння, нудота, відчуття тепла / холоду _____	голова, шия, спина, плечі, грудна клітка, сонячне сплетіння, живіт, таз, рука права / ліва, нога права / ліва _____	страх, тривога, радість, сум, гнів, злість, здивування, відраза, сором, провина, цікавість, задоволення, незадоволення, ніжність, сексуальність _____		зберегти, повісити вдома на стінку, викинути, спалити, порвати, замалювати, перемалювати, зім'яти, потоптати _____
Що нагадує / на що схоже?					

<i>з минулого</i>		
<i>з теперішнього</i>		
<i>люди</i>		
<i>ситуації</i>		
<i>інше</i>		

Духовно-екзистенційний рівень					
<i>пізнано в собі</i>	<i>усвідомлено</i>	<i>життєвий урок</i>	<i>можливе рішення</i>	<i>висновок</i>	<i>інсайт</i>

Висновки. Самопізнання є невід’ємною складовою психотерапії. В арт-терапії воно відбувається зокрема завдяки створенню творчого продукту, який представляє своєрідний мистецько-психологічний автопортрет людини. Для самопізнання на основі арт-терапевтичного досвіду важливо здійснювати самоспостереження за власними тілесними і психічними реакціями як під час творчого процесу, так і на отриманий у його результаті творчий продукт. Для ефективного самопізнання доцільним виглядає і виявлення певних духовно-екзистенційних аспектів арт-терапевтичного досвіду.

МУЗИКА ЯК ЦІЛЮЩИЙ ЗАСІБ

Протасова Світлана,

музичний терапевт,

член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Музика давно відома своїми цілющими властивостями. Звуки, ритми, гармонії, тембри впливають на всю сутність людини, але в першу чергу на її емоційний стан (усі ми підсвідомо вибраємо улюблену музику, щоб підняти настрій або заспокоїтися). Але й при глибоких психічних розладах (включаючи психіатрію, у тому числі пост-травматичний синдром) музика приносить досить суттєве полегшення. Широко відомий вплив музики і на духовну сферу людини, коли за допомогою звуків можна допомагати пацієнту переходити у різні стани свідомості, від активної бадьорості до глибокого сну. Музичні елементи

здатні впливати також на фізичний організм людини, що широко застосовується у клінічній музично-терапевтичній практиці Європи.

Велику роль відіграє музика у вихованні та реабілітації дітей з особливими потребами. Наприклад, для дітей-аутистів це ледь не єдиний «місток», що допомагає їм встановити контакт із людьми.

Навіть у звичайних школах музика може допомагати у вихованні дітей з розладами поведінки, не кажучи вже про оздоровчий ефект у дітей, що вчать грі на інструментах; адже відомо, що такі діти мають підвищений імунітет (що доведено відповідними дослідженнями).

Що стосується музично-терапевтичної освіти, то у Західній Європі вона розвивається з початку 20-го сторіччя. Беручи до уваги психічний стан українців (у тому числі десятків тисяч мобілізованих воїнів), існування подібної освіти в Україні у сучасних реаліях видається понад актуальним.

АРТ-ТЕРАПІЯ В ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ТА САМОДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ

Рашковська Ілона,

доцент кафедри практичної психології

НПУ імені М.П.Драгоманова (Київ)

Розвиток арт-терапії як самостійного методу відбувався завдяки працям таких вчених як О.Копитіна, Л.Лебедевої, Т. Колошиної тощо [1]. Останнім часом в Україні інтерес до психотерапевтичного впливу арт-терапевтичних методів зростає та зростає. Насамперед, це пов'язано з тим, що практично кожний з них є інструментом для корекції різноманітних психологічних порушень та корекції багатьох станів особистості. Виходячи з того положення, що сам термін «арт-терапія» охоплює низку специфічних методів, які сприяють зціленню людини засобами мистецтва, ми розуміємо практичну універсальність кожного з них [3].

Так, за позицією українських вчених О. Вознесенської, Л. Мови, арт-терапія такий метод психотерапії, в якому «не потрібно вміти малювати та не важливо, що з матеріалів обрати: фарби чи олівці, глину чи пластилін. Необхідно «лише почати роботу» та зрозуміти, «що тобі ближче» [1].

В наш час арт-терапія використовується спеціалістами як підтримуюче середовище для різних верств населення. Зокрема, даний метод

використовується для роботи з дезадаптованими дітьми різних вікових категорій. Так, наприклад, з замкненими та тривожним учнями [2].

Дуже поширений даний метод для роботи з дітьми та дорослими, а також у системі педагогічного середовища.

Останнім часом, враховуючи події на Україні, важливість психологічної та психотерапевтичної підтримки та реабілітації учасників АТО, арт-терапія набуває все більше прихильників як серед практичних психологів так й серед людей, які звертаються за допомогою. А це, насамперед, відбувається за рахунок того, що в результаті арт-терапевтичної роботи «створюються додаткові можливості для внутрішньо особистісної комунікації, перехід на глибші рівні взаємодії з проявом внутрішніх (у тому числі неусвідомлюваних) механізмів організації поведінки, відбувається звільнення від впроваджених домінуючою культурою й ідеологією патернів поведінки й освоєння тих ролей, які найбільше відповідають глибинній природі, потребам і напрямкам розвитку людини» [1].

Ще одна причина популярності використання арт-терапевтичних засобів пов'язана з тим, що життя стає дедалі бурхливішим. Постійна нестача часу, на що жаліється багато людей, невміння планувати свій робочий день, побутові проблеми, які важко вирішуються в деяких сім'ях, нестача коштів для проживання, хронічні стреси, образи на оточуючих близьких людей тощо незмінно ведуть до збільшення психосоматичних проявів серед населення.

Науковою платформою, на якій розвивалися психосоматичні дослідження викладені в працях З. Фрейда. Основною причиною психосоматичних захворювань називають алексетимію. Науковою мовою це – нездатність особистості виражати свої емоції, неможливість, або невміння висловити почуття, переживання тощо. Як правило, за даних розладів арт-терапевтичні творчі засоби є тим інструментом, завдячуючи якому особистість викладе у творчій роботі саме ті переживання, які не може вербалізувати, або емоційно «відіграти» при використанні інших психотерапевтичних методів [5].

Також, засоби арт-терапії можна рекомендувати тим особистостям, які в силу зайнятості, або з матеріальних міркувань не можуть регулярно працювати з психологом. До речі, самі психологи дуже часто потребують вмінь та навичок психологічної самопомогі. Тобто, ми можемо рекомендувати деякі методи, як такі, які є дуже ефективними при самопомозі. За К. Мілютіною дуже важливим є накопи-

чення «технік особистісної майстерності» психотерапевтичних технологій, призначення яких не лікувати сусіда, а підвищувати власні можливості [4].

Отже, деякі елементи власної психотерапії не вимагають як особливих умов, так й є досить дешевими у виконанні. Так, наприклад, психологи рекомендують носити з собою блокнот, й під час перерви, щоб перепочити, змінити вид діяльності – помалювати. Малюнок може бути як запланованим, який вимагає кольорового рішення так й абстрактний, на якому будуть намальовані символи, лінії, геометричні фігури різного розміру. Такі малюнки дуже захоплюють та відволікають від проблем, які накопичуються. Нами було проведено дослідження серед учнів старших класів та батьків київської школи. Після розповіді про методи психологічної самодопомоги, а саме використання малюнкових методик, ліплення з тіста та пластиліну, виготовлення різноманітних аплікацій (до яких, до речі, спочатку ставилися з недовірою), їм було завдання протягом місяця систематично займатись такою діяльністю. Після закінчення призначеного терміну 56% розповіли про покращення загального стану та самопочуття, зменшення роздратованості та врівноваженість емоційного стану відмітили 57%; серед досліджуваних 38% поділилися своїми відкриттями типу «я й не знала, що в мене вийдуть такі цікаві малюнки», «я зрозуміла, що мені це подобається, я й далі буду продовжувати займатись аплікацією», «я, здається, талановита» тощо. 32% респондентів відмітили те, що в результаті спільної діяльності по створенню арт- продукту в сім'ї налагодились стосунки та були обговорені деякі проблеми, які раніше викликали роздратування та зайві негативні емоції. Майже всі учасники даного експерименту висловили думку, що відчули в собі та в своїй дитині якісь позитивні перетворення, які ще повністю не можуть пояснити. Тобто процес самопізнання, самодіагностики та самоприйняття був цікавий всім дорослим та дітям.

Таким чином, питання організації психологічної допомоги та самодопомоги особистості засобами арт-терапії є актуальним та дуже своєчасним. Обов'язково треба відмітити, що самодопомога особистості, навіть з використанням досить універсального методу арт-терапії повинна все ж таки відбуватись під керівництвом спеціаліста-психолога, який буде корегувати та діагностувати даний процес.

Безумовно, даний напрям психологічної допомоги вимагає подальших досліджень, створення спеціальних рекомендацій, розробку

методик самодопомоги арт-терапевтичними засобами та підготовку спеціальних консультантів.

Література:

1. *Вознесенська О.* Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технології в освіті / О. Вознесенська, Л. Мова. – К. : Шкільний світ, 2007. – 120 с.
2. *Костина Л.* Игровая терапия с тревожными детьми / Л. М. Костина Л. – Спб. : Речь, 2003. – 160 с.
3. *Лебедева Л.Д.* Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – Спб. : Речь, 2003. – 256с.
4. *Мілютіна К.* Самодопомога: Практикум для психолога / Катерина Мілютіна. – К. : Шкільний світ, 2007. – 128с. – (Б-ка «Шк.світу»)
5. *Оденцова В.* Арт-терапія у реабілітації дітей-інвалідів / В. Оденцова // Психолог. – 2012. – С. 92–101.

РОБОТА ПЛЕЙБЕК-ТЕАТРУ З ЕМОЦІЯМИ: НЮАНСИ СПІВПРАЦІ З ОПОВІДАЧЕМ

Савінов Володимир,

*молодший науковий співробітник Інституту соціальної
та політичної психології НАПН України,
керівник Секції гештальт-терапії Київського осередку УСП,
співзасновник ГО «Всеукраїнська асоціація
плейбек-театрів» (Дніпропетровськ–Київ–Львів),
засновник і керівник Київського плейбек-театру «Déjà vu plus» ,
Української школи плейбек-театру та відділення плейбек-театру
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Актуальні емоції не завжди зрозумілі навіть тим, хто на них добре знається. І власні емоції буває важко ідентифікувати та знайти, що з ними робити. Без такого усвідомлення емоції залишаються ніби «покинутими», не почутими, тобто не інтегрованими в особистісний життєвий світ [5]. Технологія плейбек-театру, як і більшості соціально-психологічних практик, надає можливості працювати з емоціями. Окрема людина проговорює свої емоції чи почуття у спільне поле, після чого актори їх втілюють у нескладних театральних формах. Така загальна рамка є нібито простою і здається нібито неповною, тому, до речі, у багатьох плейбек-практиків виникає спокуса з емоціями щось робити. І справді, ну, розказали емоцію, ну, покажемо її – і що? Це ж просто віддзеркалення, повторювання чи ба пародія на реальну людину?!

Треба ж і нам щось додати: чи показати нові грані цієї емоції – щоб людина замислилась, чи віднайти нові виходи з ситуації – щоб людина вийшла з проблемного кола, чи надати оцінки з позитивної сторони, рефреймувати – щоб людина побачила ресурс, чи проявити емпатію – щоб людина відчула, що ми їй співпереживаємо. Ось, мабуть, і всі основні хибні інтенції, властиві практикам, які не розуміють механізмів дії плейбек-театру.

Плейбек-театр за його чистим задумом, робить інші речі, він лише відтворює те, що розповідає людина, без комунікації з нею. І щоменшою буде кількість точок зору на історію, щобільшою буде сила мистецтва. Саме по собі створення художніх образів – давно визнаний ефективний засіб реабілітації мистецтвом [3, с. 136], тому творчість акторів у театралізації наративу стає арт-терапевтичним процесом і для них. Але слід не забувати, що у плейбек-театрі кожен із акторів є дублером оповідача у створенні альтернативного буття, тому що більшість форм плейбек-театру вимагають грати від першої особи, тоді як у історій «в ролях» головна функція належить акторові, який дублює головного героя оповіді.

У психодрамі роль дублера має свою специфіку, за Дж. Морено. «...Дублер забезпечує більш спонтанне «Я», щоб компенсувати нестачу чогось у конкретний для протагоніста момент», «може інтуїтивно осягати те, що протагоністу може бути потрібно виразити, коли це здається заблокованим у необхідній дії чи вербалізації», створює «позитивний зразок для наслідування» [1, с. 15]. Спираючись на сюжети творів «Двійник» Достоевського та «Ніс» Гоголя, Дж. Морено виводить і негативний потенціал дублера – застереження, що останній може залишати протагоніста з почуттям неадекватності. Фундаментальну відмінність правильності й неправильності, позитивного й негативного потенціалів психодраматичного дублера автор вбачає у принциповій його **орієнтованості** під час гри – **на протагоніста** чи **на себе**, тобто на **реалізацію потреб протагоніста чи своїх власних** [1, с. 17]. Виходить, що навіть за наявності здібностей до спонтанності і креативності, актор під час виконання ролі головного героя у психодраматичній грі може працювати на один з протилежних в даному контексті соціально-психологічних процесів – або на **процес служіння**, або на **процес реалізації себе**.

Процес служіння чи «функціонування потрібним чином лише для того, щоб обслуговувати потреби протагоніста» [1, с. 15] полягає у прийнятті ролі того, хто служить ї, відповідно, настанові на підтримку та

асистування протагоніста. Внутрішні, технологічні соціально-психологічні практики служіння, які ми виокремили з тексту статті, наступні:

- практика «категоризації особистої програми протагоніста»;
- практика «психологічного налаштування на внутрішній світ протагоніста»;
- практика «інтуїтивного осягнення того, що необхідно виразити протагоністу»;
- практика вираження і, означає, «відображення бажань, потреб та почуттів протагоніста».

Процес реалізації себе чи гра дублера, який «все робить лише для себе» [там само, с. 17] може складатись, інтерпретуючи Дж. Морено, із таких практик:

- практика конкуренції з протагоністом, коли дублер отримує садистське задоволення у переграванні іншого у кожній рольовій ситуації;
- практика спрямовування протагоніста до того, що, як він думає, останній повинен робити;
- практика створення враження на групу якимось чином, ігноруючи при цьому протагоніста.

Для плейбек-театру також справедливі ці практики, недаремно головна монографія, присвячена основам плейбек-театру, так і називається «Акти служіння» («Acts of Service») [Fox].

Важливою є також *зміна позицій самої особистості у власній історії про почуття*. А. Строганов, автор трьох унікальних методів індивідуальної психотерапії, детально проаналізувавши основні системи театру, зазначає, що в його методі – «епічній терапії» – використовується *ефект відчуження* Б. Брехта [4, с. 204–205]. Суть цього ефекту полягає у перетворенні пацієнта з «персонажа драми» на його «автора», тобто розвиток здатності особи оцінювати ситуацію зі сторони, що дає можливість опрацьовувати емоції свідомістю [4, с. 205]. Створення цього «епосу» в його методі у плейбек-театрі відповідає створенню наративу, але відмінність полягає в тому, що це створення відбувається в суттєво інших умовах – умовах публічності. Мета теж інша – інтерпретація життєвої події акторами допомагає її переосмисленню самим оповідачем, разом з яким усе, що відбувається, переживають й інші глядачі, що підсилює ефект. Важливо також, що відбувається розігрування саме першого, спонтанного варіанта історії, а не варіанта заздалегідь продуманого, відшліфованого, відредагованого. Є підстави вважати, що так знімаються звичні психологічні захисти.

Ефект відчуження є одним з основних у плейбек-театрі є, коли відсторонення від власної історії відбувається **задля** її подальшого **присвоєння**, а не цілеспрямованої трансформації, якогось «переписування» її терапевтом чи навіть створення нового «епосу» самим оповідачем. Такий підхід, вочевидь, робить більш цільним контакт оповідача зі своїми спонтанними самопроявами, полегшуючи їх присвоєння (почасти заперечуване) та активізуючи відповідальність за них, що також сприяє прийняттю себе-реального, а не такого, яким хотілося б бачити себе в майбутньому.

Висновки. Отже, для акторів плейбек-театр – це саме співпраця, а не допомога чи виконання замовлення, це служіння, непросте, неочікуване, але творче і глибоке. Плейбек-театр стосовно емоцій радить не переключатися, не уникати їх, а стикнутися із самим собою, яким ти є насправді. Тобто для людини плейбек-театр – це ніби дзеркало з ефектом збільшеного чого скла, у якому можна розгледіти себе більш детально й безпристрасно. Емоції – це не перешкода, а головний двигун змін, але треба цей двигун ще встановити, інтегрувати в особистість, що відбувається саме собою, якщо досягнуто ефект відчуження.

Література:

1. *Морено Дж.* Видение дублера: Морено и Достоевский / Дж. Морено // Психодрама и современная психотерапия. – 2003. – №4(5). – 80 с. – С. 15–17.
2. *Салас Джо.* Играем реальную жизнь в Плейбек-театре / Джо Салас ; пер. с англ. М. Ю. Кривченко. – М. : Когито-Центр, 2009. – 160 с.
3. *Сидорова Т. Г.* Місце творчості художників-модерністів кінця XIX – початку XX ст. в реабілітації мистецтвом душевнохворих пацієнтів львівської обласної психіатричної лікарні / Тетяна Сидорова // Форум психіатрії та психотерапії : наук.-практ. журн. / Українська спілка психотерапевтів ; [відп. наук. ред. О. О. Фільц]. – Львів : Простір М, 2012. – Т. 7. – 164 с. – С. 136–140.
4. *Строганов А. Е.* Психотерапия на базе театральных систем. Практическое руководство / А. Е. Строганов. – СПб. : Наука и техника, 2008. – 496 с. – (“Мир психологии и психотерапии”).
5. *Титаренко Т. М.* Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності : [наук. моногр.] / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
6. *Fox J.* Acts of service. Spontaneity, Commitment, Tradition in the Nonscripted Theatre / J. Fox. – Reprinted with Afterword. – N.Y. : Tusitala Publishing, 2003. – 284 p.

РЕСУРСИ ПРОЕКТИВНИХ МЕТОДИК У ФОРМУВАННІ ПОЛІТИЧНОЇ КАРТИНИ СВІТУ МОЛОДІ

Скнар Оксана,

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

Політична картина світу є призмою, що слугує своєрідною сіткою смислових координат, через яку особистість сприймає оточуючий світ і яка опосередковує, спрямовує і до певної міри визначає способи її взаємодії зі світом політики в цілому й з іншими суб'єктами політичної взаємодії зокрема. Водночас відомо, що неусвідомлюваний (чи малоусвідомлюваний), емоційно-оцінний аспект ставлень людей (до себе, держави, інших громадян, влади і політики), який суттєво впливає на їх громадянські (політичні) практики, якнайкраще актуалізується й виявляється за допомогою саме проективних методик. Хоч цей потенціал і досі використовується недостатньо.

Ми ж виходимо із того, що *формування* політичної картини світу молоді можливе як результат її **структурування**, яке, в свою чергу, відбувається внаслідок рефлексії та допомагає впорядкувати уявлення й досвід молодих людей, дозволяє унаочнити й побачити суперечності й протиріччя, що надає змогу до їх переосмислення, коригування, трансформування чи то зміни.

Для коректного оптимізування, трансформування політичної картини світу молоді, необхідно, на нашу думку, спиратися передусім на:

- розуміння «наповнення» політичної картини світу – її складових та змістів, що їх розкривають;
- розуміння механізмів формування тих чи інших елементів політичної картини світу молоді та знання про найбільш відповідні засоби й найефективніші інструменти для цього (тобто уявлення про те, що можна сформувати і яким чином, а що – ні).

Окремо відзначимо, що окрім традиційних, добре відомих і широко вживаних «вправ» та моделюючих ігор, що зазвичай застосовуються для вирішення поставлених завдань на тренінгових заняттях, значний та мало «освоєний» **ресурс** мають **проективні методики**, що мають потенціал, який можна використати:

- як частина методу **збору інформації** про наявний стан політичної картини світу;

- як елемент *діагностики* і самодіагностики;
- як метод, що використовується для *моніторингу динаміки змін* у політичній картині світу молоді;
- як спосіб *інформаційного збагачення* у тренінгах чи, приміром, фокус-групах;
- як засіб *зняття тривожності*, зменшення емоційної напруги учасників тренінгових занять;
- як інструмент *«доступу» до певних політико-психологічних феноменів свідомості* молоді в процесі тренінгової роботи (йдеться, зокрема, про неусвідомлювані чи мало усвідомлювані аспекти їх системи політичних ставлень, уявлень, образів, тощо);
- як засіб, що допомагає *актуалізувати та унаочнити суперечливість* або неузгодженість певних оцінок, суджень, уявлень, практик і т.д. молоді в структурі їх політичної картини світу, що назагал утруднює, ускладнює їх політичну соціалізацію.

Крім цього, *ресурси проєктивних методик*, полягають у можливості їх застосування, як:

- свого роду *стимульний матеріал*, що допомагає активізувати актуальний для учасників тренінгових занять «матеріал»;
- *«грунт»*, основу для задавання тих чи інших так званих конструктивних запитань (це питання на розуміння та запитання на уточнення (див. Духневич В.);
- матеріал, що *стимулює й полегшує розгортання, медіацію діалогів*, дискусій, мозкових штурмів, групових обговорень, тощо між учасниками групи;
- засоби, що за умови використання певних технік і методик, служать для *унаочнення та допомагають увиразнити «проблемні зони» політичної картини світу молоді*, їх суперечливості чи аморфності, неструктурованості чи «відірваності», відсутності зв'язків та неузгодженості уявлень, образів, оцінок, суджень, очікувань, практик, тощо;
- *«інструменти»*, що сприяють *розвитку рефлексії* щодо особливостей власної взаємодії в соціумі з різними суб'єктами політичної соціалізації;
- *рефлексія наслідків* тих чи інших способів мислення, практик.

Таким чином, ресурси проєктивних методик та їх специфіка дозволяють створити умови для актуалізації малоусвідомлюваних політичних і громадянських ставлень, уявлень, мотивів, практик і т.д. в ході

проведення тренінгових занять з формування політичної картини світу молоді, забезпечують простір для рефлексії їх особливостей, усвідомлення наслідків тих чи інших дій, подій, стереотипів мислення, сприяють розвитку рефлексії щодо наслідків прийняття тих чи тих рішень і т.д., сприяють структуруванню й впорядкуванню досвіду людини у політичній картині світу, а також дозволяють побачити існуючі протиріччя, усвідомити суперечності, що утруднюють чи заважають ефективному функціонуванню (діянню, перебуванню) людини у суспільно-політичному житті країни. А відтак – відкриваються шляхи до їх трансформування (розвитку, зміни, відмови від нефективних стратегій й набуття нових, акцентування ресурсних й успішних практик).

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ФОРМА КОНЦЕПТУАЛЬНОГО ИСКУССТВА

Старовойтов Андрей,

кандидат психологических наук, старший научный сотрудник

Научно-Исследовательского Центра Глубинной психологии

(Гуманитарно-педагогическая академия, Ялта),

член правления Восточно-Европейской

ассоциации арт-терапии (Ялта, Крым)

Центральный вопрос данной темы – связана ли терапия искусствами, как психотерапевтическая практика с концептуальным искусством, как формой выражения идей и смыслов актуальной культуры.

Поскольку, если искусство претендует на концептуальность, то за ним не должна стоять личность, как **источник** смыслов, но личность, как **посредник** между различными сегментами социума, между различными формами культуры, и как **способ** манифестации идеи/смысла в пространстве социальных взаимодействий.

Личность клиента в отличие от личности художника следует рассматривать в качестве посредника между сознательной (рефлексируемой) и бессознательной (нерефлексируемой) частями собственной психики. Репрезентируемые в творчестве образы не верифицируемы без специального анализа, и затруднительно сказать, что клиент, как субъект сознания, их создает – т.е. является их автором. Возможно, более точной будет идея о том, что он их воспроизводит в виде симптома, т.е. проявляет латентное содержание, обобщая его в виде художественного образа.

Следуя за идеей Лакана о расщепленном субъекте любых форм дискурса, в том числе и художественного, можно констатировать в художественном акте субъектное начало – Субъект как способ манифестации, как означаемое и как симптом, – и альтернативную инстанцию, т.е. Другого. Именно Другой (как субъект бессознательных манифестаций) вступает означаемым для художественного дискурса и источником выражаемых в образах искусства скрытых значений и смыслов.

Личность приобретает ценность как способ семиотизации художественного процесса, не зависимо от того, связан ли он с социокультурным контекстом и выражен в формах концептуального искусства, либо он несет в себе содержание бессознательного и выражен в формах терапевтического искусства.

Как пишет Э. Гамбрих (1998), «не существует того, что величается искусством <...> есть художники». В. П. Самохвалов (2015) отмечает, что в случае верности данной интерпретации, «все проблемы искусства есть, по сути, проблемы личности художника, в том числе и его психопатологии». Но еще раз следует подчеркнуть, что художник выступает скорее *средством* манифестации симптома – социального или личного, но не его в строгом смысле автором.

ТЕЛО КАК ПАЛИТРА ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ. TRE (TRAUMA RELEASING EXERCISES) В ПРАКТИКЕ АРТ-ТЕРАПЕВТА

Тамакова Татьяна

*преподаватель кафедры общей и медицинской психологии
НМУ имени А.А. Богомольца, член правления ВОО «Арт-
терапевтическая ассоциация»*

Более двух лет назад в Украину пришла беда...человек привыкает и адаптируется ко многим событиям своей жизни, если психоэмоциональные нагрузки, сопровождающие эти события, не превышают резервов защитных механизмов психики. В настоящее время социально-экономическая и политическая ситуация в стране приобрела токсический характер по силе воздействия на психику жителей страны. Об этом свидетельствует увеличение попыток суицидов, особенно среди молодежи, дебютов психических заболеваний, обострение и трансформация привычных соматических заболеваний. Это можно определить как срыв защитных механизмов психики и тело становится па-

литрой, на которой смешиваются краски основных базовых эмоций человека. А в ситуации угрозы жизни и существованию – это страх и гнев, в различных степенях своего проявления.

Животныеотреагируют эти эмоции спонтанно, с помощью дрожания, тремора мышц, когда угроза миновала. Человек, как биологический организм, отягощенный сознанием, в силу различных причин подавляет естественные телесные реакции организма, удерживает энергию эмоций внутри тела, преобразуя ее в разрушающие организм последствия.

Речь идет и о посттравматическом стрессовом расстройстве, с которым мы имеем дело в последнее время очень часто, и о повседневных стрессах, которые накапливаясь, оказывают разрушительное воздействие на организм и психику. Травма и стресс как фотография остаются в нашем теле в виде телесного импринта и воспроизводятся вновь и вновь, когда мы сталкивается с аналогичной ситуацией.

Многие психотерапевтические подходы рассматривают эти вопросы в контексте работы с телом. Почти одновременно происходили исследования Питера Левина и Дэвида Берсели в 90-х годах прошлого столетия. Мы представляем вашему вниманию TPE – Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises. Это телесный подход в отреагировании травматического и стрессового опыта с помощью специальных упражнений, активирующих определенные группы мышц, в которых скапливается больше всего травматического напряжения. Этот метод показывает хорошие результаты при работе с любыми категориями населения, в том числе с бойцами и участниками боевых действий, применялся для работы с ветеранами вьетнамской войны, солдатами «горячих точек» планеты, населением в зонах стихийных бедствий.

ВІЗУАЛЬНИЙ НАРАТИВ В АРТ-ТЕРАПІЇ ЯК МЕТОД ВИМІРЮВАННЯ РЕАЛЬНОГО СВІТУ ОСОБИСТОСТІ

Тимофієва Марина,

доцент кафедри психології та соціології

Вищого державного навчального закладу України

«Буковинський державний медичний університет» (Чернівці)

Підлітковий вік – один із найскладніших та найвідповідальніших періодів становлення емоційно-вольової регуляції підлітка. Хвилювання у цей період стають глибшими, з'являються більш стійкі по-

чуття. Емоційне відношення до ряду психічних явищ життя стає дедалі константним, стабільним. Виражені психологічні особливості підліткового віку мають назву «підліткового комплексу». Під впливом інтенсивнішого функціонування залоз внутрішньої секреції збільшується збудженість центральної нервової системи підлітка, що виявляється у підвищенній дратівливості, надмірній образливості, нестриманості тощо, але цього не станеться, якщо дорослі виявлятимуть чуйність, тактовність і турботу. Поведінка підлітка значною мірою обумовлюється тим, як дорослі, зокрема батьки, допомагають йому вирішувати внутрішні суперечності. В зв'язку з цим в навчальних закладах психолог повинен проводити психодіагностичну і психокорекційну роботу. Важливо встановити емоційний стан підлітка, особливо тоді, коли він не може відкрито розповісти про свій стан і проблеми. На наш погляд, унікальною та досить дієвою є методика візуального наративу. Вона є як психодіагностичною методикою так і інструментарієм, який закріплює творчий погляд людини на саму себе, формує принцип самоствердження, узгодженість його з «Я-концепцією» і всім стилем життя, допомагає формуванню принципів взаємовідносин з людьми, відповідно до засобів поставленої мети і ставлення до власного тіла.

Метою дослідження є вплив на емоційну сферу з метою гармонізації внутрішнього світу підлітка. Експресивною метою є оволодіння навичками вираження свого внутрішнього світу (почуттів, сприймань, бажань, думок тощо) за допомогою візуального наративу. Експресія сприяє зниженню психічної напруги, розвиває саморозуміння (рефлексію).

Психокорекція здійснюється за допомогою аутогенного психотерапевтичного впливу на власний психічний стан. Головні особливості впливу – опосередкованість, зокрема, використання візуального наративу, екологічність (врахування індивідуальних особливостей).

Арт-терапія модернізований напрямок у психотерапії. У перекладі з англійської – зміцнення мистецтвом. Завдяки технікам цього напрямку вдається побачити психічний стан людини в цілому. Арт-терапія повністю співпадає з потребами сучасної людини у м'якому, екологічному підході до його проблем, неуспішності або неповній самореалізації. є інструментом безпечного делікатного дослідження матеріалу який залишається неусвідомленим для людини.

Фототерапія, як метод арт-терапії, поєднує в собі образотворче мистецтво, фотографію, психотерапію. Завдяки синтезу даних метод є новаторським, експериментальним в Україні, завдяки якому можна створити нові форми психотерапевтичної практики.

В дослідженні на групах підлітків 15-16 років застосовувалася методика «*Візуальний наратив*». За результатами дослідження встановлено, що техніка з використанням фотографії позитивно впливає на психічний стан особистості: спонукає до катарсису, тренує розумові здібності, корегує набуття досвіду, підвищує самоконтроль, самоорганізацію, трансформує негативний досвід у позитивний, збагачує творчі здібності, стимулює до розкриття життєвої мудрості, самості (архетип Юнга), опис почуттів у щоденнику сприяє психологічному захисту та виходу з психотравмуючої ситуації, підвищується самооцінка (позитивна мотивація у зв'язку з внутрішнім ресурсом). Відповідно з цим здійснюється створення системи психологічного захисту, активізація спогадів звичних схем мислення, забезпечує рефреймінг нових значень. Учасники цього процесу відчувають зв'язок з продуктом своєї діяльності, а „переноси” сприяють внутрішнім змінам людини.

Наративний підхід – це використання літературної творчості в психотерапії, причому, експресивно – експлуративний підхід (якість літературного високохудожнього продукту не є головним). Як відмічав R. Assagioli (Psychosynthesis, 1975), символи можуть виступати в якості «акумуляторів», які накопичують значну психічну енергію. Фотокартка є інструментом виявлення прихованих аспектів особистості клієнта (Winnicott, 1971). Розі Мартін – фотограф, дизайнер, психотерапевт; почавши з 1983р. разом з Йо Спенсом розробляли нові методи психотерапії – реконструкція фотографій, були розроблені різноманітні наративні методи досліджень, які можуть використовуватись у поєднанні з візуальними методами, особливо формуванні власної історії. Наративні методи розглядаються як вимірювання реального світу, які ефективні під час дослідження проблем реального життя.

КРИЗОВА ІНТЕРВЕНТНА ДОПОМОГА В РОБОТІ З ДІТЬМИ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Титаренко Олена,

керівник Центру профконсультації та практичної психології при Мелітопольському міжшкільному навчально-виробничому комбінаті Мелітопольської міської ради Запорізької області, практичний психолог вищої категорії, психолог-методист, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Мелітополь)

Психологічна служба системи освіти є важливою складовою державної системи охорони фізичного і психічного здоров'я молодих

громадян України і діє з метою виявлення і створення оптимальних соціально-психологічних умов для розвитку особистості. Особливо ця функція служби важлива в умовах складної соціально-політичної ситуації в країні [3, с. 7].

Зазвичай людина може самотійно подолати кризовий стан. На початку кризи посилюються напруга і тривога, потім активізуються стратегії вирішення проблем. Для розв'язання кризи і полегшення стану використовуються всі психологічні та фізичні ресурси. У процесі подолання кризи людина може придбати новий досвід, розширити діапазон адаптивних реакцій. З іншого боку, в тому випадку, якщо людина схильна реагувати на кризу дезадаптивними реакціями, криза може поглибитися, а хворобливий стан – посилитися. Затяжна, хронічна (ускладнена) криза призводить до соціальної дезадаптації, невротичних і психосоматичних розладів, суїцидальної поведінки [2, с. 68-70].

У ситуації кризи діти використовують такі стратегії оволодіння собою:

- Компенсація: розмова з друзями, придбання нових речей, відхилення від природного, веселі ігри.
- Уникнення: втеча, заперечення, так ніби нічого не сталося.
- Регрес: замкнутість (заглиблення в мушлю), отупіння, відмова, «я не можу», сонливість.
- Конфронтація: емоційне і когнітивне «опрацювання» веде до поступового виходу з кризи. Для того щоб використовувати цей спосіб оволодіння собою, дитині поруч необхідний чуйний дорослий.

Таким чином, до завдань практичного психолога входить психологічний супровід і підтримка розвитку особистісних ресурсів дитини, психологічне консультування з подолання наслідків травмуючих ситуацій, розширення способів поведінки. Ці завдання практичний психолог вирішує в консультуванні, профілактичних бесідах, психокорекційній роботі.

Особливості кризових інтервенцій для дітей і підлітків [3, с. 44].

- З дітьми також важливо вийти на рівень переживань і вияву почуттів. Полегшення настає через контакт, через наявність візаві. Тому корисним є будь-який засіб, який допомагає вступити в контакт і підтримати його. Відповідний контакт виводить дитину з її самотності. Діти та підлітки спочатку не в змозі говорити про кризу. Тільки

коли завдяки діям психолога виникне контакт з дитиною і в неї зникне відчуття самотності, вона почне говорити.

- У дитячій кризі психолог виконує функцію захисту та підтримки. Ми повинні зібрати від оточення і від дитини стільки інформації, скільки можливо отримати, щоб відчувати, що криза означає для життя дитини, і забезпечити необхідний рівень підтримки.

- Діти реагують на кризу формуванням симптому, що є особливим засобом дитини повідомити про страждання. Це може бути енурез, фобія, алергічна реакція і т.п. Як правило, симптом є захистом від загрозливого досвіду, тому ми не чіпаємо симптом на першій стадії кризової інтервенції. Ставимосся до симптому як до необхідного захисту. Як тільки дитина буде відчувати захищеність і зможе говорити про кризу (травму), симптом буде не потрібний і відступить.

- У роботі з сім'єю та оточенням ми досліджуємо, яка причина, через яку дитині необхідний захист, може стати менш загрозливою. Дитині ми допомагаємо у вираженні того, що є, її почуття і потреби (у грі, за допомогою творчих матеріалів, лотка з піском тощо).

- Ми підтримуємо зв'язок між невербальним рівнем переживання і його виявом у мові.

Допомогу можна вважати успішною, якщо вдається зняти гостру тривожність, напругу, агресивність, коли з'явиться нове розуміння проблеми і почне розвиватися адаптивна реакція.

В межах цієї доповіді ми приділимо увагу доцільності використання методів арт-терапії у кризово-інтервентній психологічній допомозі в роботі з дітьми.

Прийнято вважати, що образи художньої творчості відбивають усі види підсвідомих процесів, включаючи страхи, внутрішні конфлікти, спогади дитинства, сновидіння. При їх словесному описі можуть виникнути труднощі. Тому саме невербальні засоби часто є основними для вираження і прояснення сильних переживань. Тут можна говорити про деякі переваги арт-терапії перед іншими формами психотерапевтичної роботи [1, с. 49]. З позицій феноменології творчий продукт клієнта розглядається як вираження внутрішнього переживання, частина його особистості.

Багато психічних та деяких фізичних відхилень роблять дитину пасивною. Коло її інтересів стає вузьким, потреба в активній взаємодії зі світом знижується. В результаті знижується і здатність до адаптації. Дитина «йде у себе», вважає, що не зможе знайти вихід з ситуації, що

склалася. Арт-терапія дозволяє розірвати це порочне коло. Коли дитина займається творчістю, вона винаходить нові й нові засоби вираження своїх емоцій, і поступово нові засоби спілкування зі світом, тобто втрачені здібності відновлюються.

Якщо взяти до уваги те, що іноді, під час травмуючи подій, дитина не в змозі по різних причинах виразити свої почуття. І вони, як в закритому казані, киплять в дитині, завдаючи їй біль, перешкоджаючи її гармонійному розвитку. Діти зазвичай не знають назви цим почуттям, більше того, вони не можуть їх ідентифікувати, назвати, а значить не можуть вам пояснити, що з ними відбувається і попросити про допомогу. З цієї причини методи арт-терапії також найбільш підходять для роботи з дітьми, а саме:

- Малювання, ліплення, ігри за ролями, будівництво, ігри в пісочниці, аплікація, колажі і т.д. Це те, чим дитина звикла займатися, найчастіше, це природно.

- Танці, драма, робота з голосом, малювання: дозволяють виплеснути емоції в русі, в крику, в кольорі, не вдаючись до слів.

- Казка, пісочниця, побудований власноруч будиночок - це безпечний простір, який дозволяє розслабитися і почути, побачити рішення важкої ситуації, спосіб впоратися з неприємними відчуттями.

- Маски, складання історій, ляльковий театр, створення відеофільмів дозволяють донести рішення зрозумілою дитині мовою.

Але це тільки деякі арт-терапевтичні прийоми, що допомагають ефективно супроводжувати процес переживання дитиною кризових станів. Багато технік запропоновано в роботах А.І. Копитіна, В. Оклендер, М.В. Кисельової та інших. Ми вважаємо, що методи арт-терапії будуть доцільними для роботи з дітьми, у тому числі в межах кризової інтервенції, тому що вони є ефективними, екологічними та гуманними. Вони не травмують, не перевантажують дитину термінами з «дорослого життя», а працюють безпосередньо з її почуттями «тут і зараз».

Література:

1. Беккер-Глом В., Бюлов Э. Арт-терапия в Аликсеанеровской психиатрической больнице Мюнстера // Исцеляющее искусство. – № 1. – 1999.
2. Катан Г. К, Сэдок Б. Дж. Клиническая психиатрия. – М.: Медицина, 1994.
3. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – К. : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ДІАГНОСТИКИ АНОМАЛІЙ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ ДИТИНИ

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

Хто дивиться на картину, той прагне бачити перш за все дух.
Лише потім він розрізняє, де чисто, а де мазки

Ван Вей

Формування системи цінностей дітей та молоді є одним із пріоритетних завдань вітчизняної освіти. Як зазначає О. Стасенкова, у сучасній системі цінностей зростає роль гуманістичного елемента, ідеї миру та світового співробітництва, вільного діалогу різних соціально-політичних та економічних систем, поваги до способу життя та звичаїв кожного народу. Зміст цінностей базується на здобутках культури всього людства та кожного окремого етносу зокрема [3, с. 71].

На наш погляд, сучасний період розвитку українського суспільства вимагає і приводить до пошуку нових, трансформації старих та врахування загальнолюдських цінностей у формуванні нової системи цінностей підростаючого покоління. Але дана трансформація відбувається досить «болюче», оскільки цінності попередніх років вступають у конфронтацію із потребами сучасного світу. До того ж, процес «девальвації цінностей», як зазначає Р. Щекотова, історично неминучий, оскільки їх природа визначається цілісністю та гармонійністю загального стану особистості, яка є їх носієм [5, с. 225].

Саме тому, на основі нових потреб розвитку суспільства та особистості, особливої актуальності набирає потреба усвідомлення та засвоєння «нової» системи цінностей, що відіграє провідну роль у формуванні особистості, обов'язкової складової розвитку та соціалізації дитини. Зокрема, О. Стасенкова наголошує, що цінності «є невід'ємним атрибутом внутрішнього світу особистості, його індивідуального буття» і саме у цьому розкривається їх соціальна природа. Окрім того, «світ цінностей – це перш за все світ духовного життя людини, її моральної свідомості – тих моральних оцінювань, в яких виявлена міра духовного багатства особистості» [3, с. 64-65].

Тому, на нашу думку, важливо визначити основні фактори ризику та причини регресу суспільних цінностей через окремі аспекти розвитку дітей, що безпосередньо впливають на формування ціннісної системи. Для розуміння проявів такого регресу необхідно орієнтуватися у «нормальних показниках розвитку» дитини, зокрема – фізичних, психічних та інтелектуальних особливостях дітей різного віку; знаннях, умінь та навичках, якими у тому чи іншому віці мають володіти діти. Дані питання вивчає низка наук, які розкривають окремі важливі для них аспекти – це педагогіка, вікова психологія, окремі питання розглядає медицина, соціальна педагогіка тощо.

На основі практичних спостережень та теоретичного обґрунтування окремих психологічних та соціальних факторів розвитку дітей, ми пропонуємо наступний перелік причин регресу формування ціннісної системи особистості:

- **бідність родини, в якій народжується дитина.** Так, К. Рамірес у своєму дослідженні визначає, що бідність впливає на фізичний, інтелектуальний та емоційний розвиток дитини. Окрім того, автор виокремлює *три рівні впливу бідності на формування особистості*. Зокрема: *індивідуальний*, що може призвести до нейрофізіологічних змін у корі головного мозку дитини; *реляційний*, що призводить до проявів насильства у сім'ї та *інституціональний* рівень – призводить до обмеження працездатності та «ресурсів», як людини, так і соціуму [6, с. 12-13];

- **наявність функціонального обмеження та структура первинного та вторинного дефекту.** Дану причину ми ставимо на друге місце, оскільки в дітей з функціональними обмеженнями існує потреба в гіперкомпенсації біологічної недостатності, що через особливі умови виховання (гіперопіка, занедбаність) безпосередньо впливає на формування «антицінностей», що породжують страх зіткнення з новими ситуаціями, почуття неповноцінності та повного заперечення цінності власного життя [1, с. 35];

- **психотравмуючий вплив батьків**, що виникає внаслідок порушення емоційного контакту, відсутності впевненості дитини в постійності та надійності любові матері, розрив та руйнування раніше сформованого позитивного емоційного контакту, (відокремлення від матері, від'їзд, влаштування дитини в ясла тощо), засвоєння негативних зразків поведінки та побудови стосунків, розбіжності у словах та діях дорослих тощо [1, с. 32-34, 36-37];

• **порушення міжфункціональної взаємодії**, що, певною мірою, є продовженням кожної з трьох попередніх причин та посилює їх наслідки для психо-емоційного стану дитини та формування системи її ціннісних орієнтацій. Такі порушення призводять до асинхронії розвитку дитини, яка проявляється у незавершеності окремих періодів розвитку, поверненні до попереднього нижчого рівня розвитку, затримки розвитку окремих функцій організму чи психічних новоутворень або проявами патологічної акселерації окремих функцій [1, с. 50-52].

Таким чином, недоотримання на одному з етапів розвитку дитини від пренатального до молодшого шкільного віку, а також у підлітковому віці мінімальної потреби у догляді може перешкоджати розвитку дитини на більш пізньому етапі, що призводить до психічних, емоційних, і поведінкових розладів у майбутньому [6, с. 12-13].

За визначенням Н. Кияшенка, людина здорова й повноцінна, доки у порядку знаходиться її внутрішній світ, доки вона в злагоді із собою, доки існує стійка й справедлива ієрархія цінностей у її розумінні світу [4, с. 23]. Тому суттєву підтримку у розвитку дитини забезпечує залучення її до художньо-творчого самовираження, що допомагає дитині стати більш фізично, розумово та емоційно здоровою і функціональною, вирішувати конфлікти і проблеми, розвивати навички міжособистісного спілкування, управляти власною поведінкою, зменшити стресове напруження, впоратися з життєвими труднощами, і досягти взаєморозуміння з іншими [6, с. 23].

На думку провідних зарубіжних (M.G. Bernier, A. Hill, A. Morrison, K. Ramirez, R.-A. Tipple; О. Іонов, О. Копитін, Л. Лебедевої, О. Медведєва, Л. Тихонович та ін.) та вітчизняних (О. Деркач, І. Дмитрієва, Л. Куненко, З. Ленів, І. Лисенкова, О. Наконечна, Л. Полторак, О. Філь та ін.) вчених, що виражені у низці наукових досліджень, та за результатами нашої практичної соціально-психологічної та педагогічної діяльності можемо зазначити, що **мистецтво у контексті психотерапевтичної діяльності**, що трансформувалося у **арт-терапію**, є ефективним та доступним засобом (технологією) для безпосередньої корекції, запобігання деструктивних проявів у формуванні особистості дитини внаслідок раніше перерахованих причин регресу формування ціннісної системи.

Арт-терапія, що визначається провідними вченими як метод зіцнення та піклування про емоційний стан та психічне здоров'я людини (групи, колективу) за допомогою творчого самовираження засобами

художньої діяльності, передбачає «лікування візуальним рядом мистецтва (малюнок, ліплення, фотографія, декоративно-прикладне мистецтво), а також музикою, співами, казкою, через гру та рухи, театралізацію» [2, с. 16-17]. У певній мірі арт-терапевтична практика використання мистецтва мінімізує та іноді нівелює естетичні критерії художньо-творчої діяльності, адже у арт-терапевтичній практиці така діяльність є спонтанним, емоційно насиченим зрізом стану особистості тут і зараз. У той же час, як зазначає О. Філь, руйнівниками творчого потенціалу нерідко виступають соціальні віруси, які впливають на формування певних зразків поведінки, що нав'язуються шляхом інформаційного впливу та руйнують природну, традиційну для даного суспільства еволюцію [4, с. 24]. На противагу таким вірусам ми можемо запропонувати творчий процес під керівництвом кваліфікованого арт-терапевта. Як зазначає К. Рамірес, такий процес сприяє підвищенню самооцінки та впевненості дитини у собі, допомагає поліпшити виразність мови, підвищити тривалість концентрації уваги, зменшити занепокоєння, поліпшити соціальні навички, підвищити згуртованість групи і співробітництва, покращити фізичні, емоційні та навчальні навички, допомогти у пізнанні навколишнього світу. Окрім того, засоби арт-терапії важливі для полегшення стресових переживань, розвитку внутрішньо особистісних новоутворень та навичок міжособистісних стосунків; формування толерантності та чутливості до інших, більш глибокого розуміння себе та загального підвищення якості життя [6, с. 22].

Так, наприклад, завдяки проективним механізмам в малюнках, що використовують символічне зображення дитиною себе, арт-терапевт може не лише визначити емоційний стан дитини, рівень розвитку, а й наявну систему її цінностей та потребу у її корекції. Це стає можливим завдяки проявленому ставленні до себе через створений художній образ, його форму та розміри, колір та розміщення; ставлення до оточуючих через той самий образ; характер малюнку, вибір кольорів тощо; ставлення до сімейних цінностей та традицій тощо.

Допоміжною арт-терапевтичною технологією у діагностиці формування ціннісної системи особистості дитини з особливими потребами є казкотерапія. Дитинство починається із казки, яку читають рідні та близькі люди. Отож через улюблені казки можна визначити початковий сценарій життєвої історії дитини, відкоригувати її, навчити дитину міняти та шукати варіанти кращого розвитку подій у казці. Казкотерапія створює передумови для вивчення системи цінностей та

традицій, які стараються закласти дитині у родині. Під час спільного складання чи написання казки дитиною і арт-терапевтом (де дитина грає провідну роль), завданням арт-терапевта є не лише діагностування наявної системи цінностей у ставленні до себе, оточуючих, різноманітних форм взаємодії та спілкування, а й ненав'язливе поступове коригування негативних проявів дитини. Серед способів такої корекції можна відмітити введення у казку чи виведення дійових осіб та казкових артефактів, корекція розвитку сюжетної лінії тощо.

Саме такий підхід до використання арт-терапевтичних – ізотерапевтичних та казкотерапевтичних – форм роботи забезпечує неவி-мушеність у спілкуванні, спонтанність у творчості та відкритість, які у свою чергу відкривають необхідний діагностичний та дослідницький простір вивчення ціннісного розвитку дитини з особливим потребами. У свою чергу це сприяє побудові стратегії подальшої роботи із дитиною та родиною, у побудові нових сприятливих стосунків та особистісних ставлень на основі корекції та засвоєнні «нових» для них цінностей.

Література:

1. *Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М.* Основи дитячої патопсихології: Навч. посібник / Н.Ю. Максимова, К.Л. Мілютіна, В.М. Піскун. – К.: Перун, 1996. – 464 с.
2. *Полторак Л.Ю.* Арт-терапія в соціальній роботі: навч. посібник / Л.Ю.Полторак. – Херсон: ФОП Грінь Д.С., 2014. – 152 с.
3. *Стасевська О. А.* Система цінностей як основа буття сучасного українського суспільства // Філософія: Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». – 2014. – № 1 (20). – С.62-76.
4. *Філь О.В.* Підготовка майбутніх соціальних педагогів до використання казкотерапії у професійній діяльності: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Філь; Класич. приват. ун-т. - Запоріжжя, 2010. – 20 с.
5. *Щекотова Р. Р.* Об актуальности традиции во времени как духовной ценности в аспекте методологии универсализма // Щекотова Р.Р. – *Studia Culturae*. – 2013. – №15. – С.224-229. – Режим доступу до журн.: <http://ejournals.spho.ru/index.php/stucult/issue/view/7>
6. *Ramirez Kelvin.* Art Therapy for Enhancing Academic Experience of Male High School Freshmen: A Dissertation Submitted by Kelvin Ramirez: In partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy / Kelvin Ramirez. – Lesley University, 2013 – 149 с.

СВІТЛОВА ПІСОЧНИЦЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ ТА КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ДИТИНИ

Чекстере Оксана,

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник Інституту психології
імені Г.С.Костюка НАПН України (Київ)*

Новітні інформаційно-комп'ютерні технології суттєво впливають на всі ланки життя сучасної людини. Науково-технічний прогрес поступово витісняє з нашого життя письмо, й діти все рідше можуть спостерігати, як батьки пишуть що-небудь від руки. Але успіхи в набутті, збереженні, перетворенні та передаванні інформації тісно пов'язані з розвитком і вдосконаленням письма, яке є складовою частиною людської діяльності в її різноманітних видах. Незважаючи на винахід комп'ютера, підготовка руки до письма була і залишається важливим завданням початкової ланки дошкільної освіти, кінцевим результатом якого є формування вже у школі в учнів умінь змістовно, точно, граматично і графічно правильно висловлювати свої думки в письмовій формі.

Згідно з оновленою програмою виховання і навчання дошкільників «Дитина», у дошкільному навчальному закладі повинні бути створенні умови для успішного розвитку формують рухів руки, дрібної мускулатури пальців рук за допомогою природних матеріалів. Саме у пісочниці, використовуючи на практиці систему формування графо-моторної діяльності та рухові навички письма, можна одночасно корегувати недоліки зорово-моторної координації, слухову та просторову увагу. В такому випадку стабілізація рухової навички розвантажить увагу дитини і дасть можливість сконцентруватись на виконанні звукової структури слова чи інших завдань.

Ми у своїй роботі спираємося на досвід німецького психолога-практика Марієлли Зейц. Вона розробила методику формування графо-моторних навичок за допомогою малювання фігур у пісочниці. Ми використовуємо ці методи в світловій пісочниці.

Навчально-ігрова діяльність з розвитку графо-моторних навичок у дітей спирається на наступні педагогічні принципи:

1. Принцип *системності*. У роботі над формуванням пальцевої моторики здійснюється поступовий перехід від простих завдань до складних.

2. Принцип **доступності**. Вправи відібрані з урахуванням вікових фізіологічних можливостей дітей та рівня їхнього розвитку.

3. Принцип **комплексного підходу**. Навчальний матеріал включає завдання на всебічний розвиток дитини.

4. **Діяльнісний** принцип. Пізнавальний процес будується на практичному виконанні завдань.

5. **Здоров'язберігаючий** принцип. Кількість і час проведення занять відповідає віку дітей. Вправи підібрані відповідно до санітарно-гігієнічних норм і правил. Вся діяльність педагога спрямована на оздоровлення дітей.

6. Принцип **креативності**. Дитині пропонується лише схема виконання вправи або завдання, а вона домагається ефективного результату, включаючи свої творчі здібності.

7. Принцип **зміни діяльності**. Дотримання часових меж захопленості дитини.

Розвиток точних рухів пальців рук сприяє розвитку у дітей наступних психічних процесів:

1. **Уваги**. Вправи з піском вимагають від дітей концентрації уваги для ефективного результату.

2. **Конструктивного мислення** та **творчої уяви**. Створені за допомогою піску фігурки лише віддалено нагадують реальні предмети. Дитині необхідно «включити» фантазію, щоб побачити індивідуальність і характерні особливості малюнка.

3. **Руховій пам'яті**. Кожен новий рух руки ґрунтується на вже сформованому моторному навику, що природно викликає потребу згадувати рухові образи.

4. **Візуального і тактильного сприйняття**. У процесі роботи у дітей виникає необхідність співвіднесення наочних символів зі словесними, і переведення їх значення в практичну діяльність.

Малювання фігур на піску є оптимальною методикою навчання письму. Діти впевнено і з цікавістю грають в піску. Для них лоток з вирівняним піском є набагато привабливішим для малювання фігур, ніж чистий аркуш паперу. До того ж гладка поверхня піску просто спонукає до нестандартної творчості.

Дитина включається в гру з піском всім своїм єством – емоційно, психічно, фізично. При цьому створюються сприятливі умови для прояву у дітей концентрації уваги, допитливості, захопленості, а також для релаксації. Активуються розумові та емоційні резерви, що ви-

ражається у фізичних формах, створюваних руками. Знаменитий педагог Песталоцці описував виховання дітей як процес, в якому необхідно об'єднати голову, руки і серце.

Початок навчання письму – дуже важливий момент у житті дитини. Від того, наскільки воно буде успішним, багато в чому залежить ефективність навчання в наступні роки.

Графо-моторні заняття і малювання фігур в світловій пісочниці докорінно відрізняються від ігор в пісочниці і мають зовсім інший зміст. Справа в тому, що обмеженість поверхні дітям дає відчуття безпеки, створює сприятливу атмосферу для їхньої творчості.

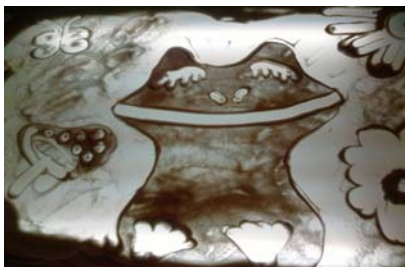
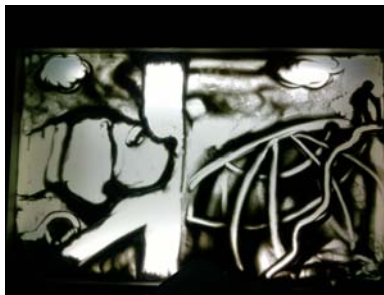
У процесі занять з пісочницею розвиваються наступні емоційно-вольові якості:

- уміння об'єктивно оцінювати свою роботу;
- впевненість у своїх силах і здібностях, так як невідстаючих на заняттях не буває;
- посидючість;
- цілеспрямованість;
- акуратність.

Заняття у світловій пісочниці сприяють розвитку творчих здібностей дитини. Кожна дитина, народжуючись на цей світ вже є безмежно талановитою. Їй потрібно лише дати можливість розкрити свій талант, свої унікальні здібності. Дитинство – це найкращий час для розвитку здібностей і розкриття талантів, а малювання піском – це унікальний новий вид мистецтва, який проявляє багатогранність кожної дитини.

І, хоча в нашому закладі світлова пісочниця з'явилася зовсім недавно, і ми робимо лише перші кроки в освоєнні чарівного світу пісочної анімації, педагоги разом з дітьми вже мають перший досвід створення пісочних картин.





ОГРАНИЧЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ В УСЛОВИЯХ ВОЕННОГО ГОСПИТАЛЯ

Шевченко Вера,
координатор волонтеров-психологов Ирпенского военного госпиталя,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

Определим психотравму комбатантов как психоэмоциональный аффективный комплекс переживаний, порожденный длительным стрессовым воздействием, которое возникало в условиях смертельной угрозы жизни. Военная психотравма отличается не только длительностью и силой воздействия смертельно опасного стресса, но и тем, что этот стресс может разрушить любые психологические защиты. При этом важно понимать, что психологическая и психическая травмы – это не одно и то же. Таким образом, по опыту наших латвийских, грузинских, израильских, американских коллег, крайне необходимо на этапе попадания комбатанта в госпиталь проводить тщательный скрининг, имея подготовку клинического или кризисного психолога.

В течение полутора лет работы в госпитале, наблюдалась частая крайняя астенизация, отсроченное состояние стрессового расстрой-

ства, ПТСР, а также проинициированные боевым стрессом психотические расстройства. Крайне необходимо при точном диагностировании выявлять как триггеры, так и ресурсные зоны.

Основная опасность применения психотерапевтических методов на усиление ресурсных зон, ресурсных механизмов психики заключается в том, что триггеры получают «энергию» для еще большего аффективного реагирования неконтролируемым образом, что мы имели возможность иногда наблюдать. То есть на первом этапе очень важно отключить действие триггеров. Мы могли наблюдать практически туннельный эффект, когда любые положительно заряженные образы в условиях неработающих психологических защит воспринимались комбатантом только с отрицательным значением (в этом случае, психика как бы «не различает» знак заряда, а воспринимает только его силу, и на все реагирует в лучшем случае – отторжением, в худшем негативно). Поэтому на первых этапах (от 0 до 30 дней), рекомендуется телесно-ориентированные, дыхательные техники, ориентированные на «здесь и сейчас», на усиление «витальной» составляющей – единственной способной ослабить действие триггеров. Даже такое простое событие, как наблюдение веселых, нарядных людей в городе из окна автобуса – при поездке в госпиталь – может вызвать усиление ПТСР.

К сожалению, воздействие арт-терапевтических методов может быть проявлено через время как негативное, что иногда мы могли наблюдать в госпитале.

В докладе предполагается внимательнее рассмотреть механизм психотравмы.

На основании опыта работы в госпитале, считаю крайне важным поставить вопрос о том, что все арт-терапевты перед работой как с ранеными участниками АТО, так и с демобилизованными из боевой «красной» зоны АТО, так и с переселенцами, пережившими бомбежки и длительные боевые стрессы, – должны обязательно иметь подготовку по травматерапии, кризисной психологии. Это должно быть подтверждено сертификационной комиссией, так как подобные вопросы еще не стояли перед арт-терапевтами и не требовали от них интегрального подхода в выборе методов арт-терапии при работе с пострадавшими.

Применять методы арт-терапии рекомендуется на третьем этапе реабилитации, в условиях возможного наблюдения (для предупреждения срыва) – например, в условиях санаторного лечения или реабили-

тационного центра. Но в любом случае данные методы, ориентированные на наращивание ресурсных состояний, хороши после снятия кризисного состояния (через один-три месяца после успешной работы кризисных психологов), но не могут замещать их.

Работа арт-терапевта должна носить не случайный, а системный направленный характер психотерапевтического воздействия. Техники и методы необходимо, видимо, проговорить и утвердить ведущим арт-терапевтам совместно с клиническими психологами и психиатрами. Арт-терапевт должен точно понимать, почему и в каком случае он может применить те или другие техники и иметь обратную связь по результатам воздействия как с комбатантом, так и с сотрудниками лечебного заведения. Также, рекомендуется интегральный подход при применении арт-терапевтических техник и методик, а именно: совмещать их с дыхательными, двигательными, релаксационными техниками, техниками саморегуляции, заземления. Только при таком комплексном подходе, при достаточно длительном периоде восстановления (от трех до шести месяцев), восстанавливаются в достаточной мере защитные и социально-адаптационные механизмы психики. На сегодня, также важно тесное профессиональное содружество арт-терапевтов с клиническими и кризисными психологами, для организации длительного сопровождения пострадавших. Поэтому считаю необходимым поставить вопрос о создании координационного центра арт-терапевтов и кризисных медицинских психологов, с единой базой сопровождения пострадавших.

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
палітра емоцій»
XIII Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція
(Київ, 2016)**

ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ

ОТ МУЗЫКИ К СЛОВУ: ПЕРЕЖИВАНИЕ ПУТИ ГЕРОЯ

Бреусенко-Кузнецов Александр,

кандидат психологических наук, доцент,

НТУУ «Киевский политехнический институт»,

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

Суть мастер-класса концентрированно выражена в его названии. Участникам предполагается получить опыт переживания музыкальных произведений и выразить его вербально в написании героической саги, сказки или легенды.

Цель работы – самопознание, развитие опыта саморефлексии на экзистенциально-значимых уровнях.

Данный мастер-класс является логическим продолжением нашего же мастер-класса, посвящённого восприятию средневековой баллады «Херр Маннелиг», вошедшей и в современную культуру фэнтези.

На сей раз предполагается работа с чисто музыкальными (т.е. невербальными) образцами фэнтезийной культуры, принадлежащей современным авторам (Кай Розенкранц и др.).

Ход работы:

1. Прослушивание нескольких музыкальных отрывков с последующим обсуждением (каково настроение, какие образы вызывает, какое название к данному отрывку подходит).

2. Прописывание участниками названия и краткой характеристики каждого отрывка.

3. Выстраивание участниками логики очерёдности отрывков, объединяемой идеей «путешествия героя» (отрывок с каким настроением предшествовал / следовал другому – и почему).

4. Прослушивание музыкальных отрывков в новой очерёдности (по мере необходимости).

5. Написание участниками текстов героической саги, сказки или легенды, в которых герой проходит через эмоциональные состояния, иллюстрируемые отрывками в новоизбранной очерёдности.

6. Обсуждение созданных текстов и опыта работы.

ЗОДИАКАЛЬНЫЙ КРУГ КАК ОБЩАЯ КОМПОЗИЦИЯ В ЭВРИТМИИ

Волкова Людмила,

*старший преподаватель кафедры изобразительного искусства
Института искусств КУ имени Бориса Гринченко,
член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Эвритмия как видимая речь способствует оживлению творческих сил; развитию социальных компетенций во время группового эвритмического занятия.

Участники ознакомятся с эвритмическими жестами, с проявлением их в зодиакальном круге; с действием терапевтического начала в эвритмии.

Будут проведены упражнения на развитие социальных способностей с помощью ритмов, ощущения формы, пространства и т.д.

Человека можно понять как исходящего из всего мироздания, из всей Вселенной, а зодиакальный круг как проявление различных способностей, сущностных членов и сил, действующих в человеке.

Цели мастер-класса:

- благодаря эвритмии постижение взаимосвязи между созвездиями зодиака: Овном, Тельцом, Близнецами, Раком, Львом, Девой, Весами, Скорпионом, Стрельцом, Козерогом, Водолеем и Рыбами;
- мужское существо семи созвездий, женское – в пяти созвездиях;
- связь болезни с духовной жизнью;
- образование сверхчужденной формы человека из сил зодиака, из согласных. «... выполняя эвритмию согласных, человек склонен вызывать вокруг себя род ауры, которая затем воздействует на него, выводя из пустого слияния с миром» (Р. Штайнер).

При эвритмическом движении в группе формируется целостный совместный образ. И это – «путь коллективного исследования в области социальных процессов, который в то же время действует оздоравливающе в личном пространстве каждого из участников» (Р. Штайнер).

ВЕЛИКІ МОЖЛИВОСТІ МАЛЕНЬКИХ ГУДЗИКІВ...

Галицина Людмила,

відмінник освіти України, лауреат літературної премії імені Г. Чупринки, випускник програми Американської Ради Open World, психолог БДТ Подільського району м. Києва, член правління та голова осередку Київської області ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ – Бровари)

3 + 2 = Три гудзикові гри з дітьми + 2 авторські методики для роботи з дорослими...

Значення гудзиків в культурологічному контексті. Колись гудзики взагалі мали лише магічне призначення. На Русі гудзики служили оберегами, адже навіть саме слово «гудзик» (пугівка) за однією з версій походить від слова «пугати». У словнику Даля ви можете прочитати, що «пуговиця – це пугалка», відлякувала негаразди та нещастя від носія такого амулету. Перші гудзики – амулети, мали форму бубонця, всередині якого дзвенів шматочок металу або камінчик, – вони дзвеніли, як дзвіночок.

Потім з'явилися гудзики з особливими магічними знаками, гудзики – заклинання. Наприклад, і до цього часу відома прикмета: пришити чоловікові гудзик – «прикріпити» його до себе, але якщо вона швидко відрветься, то і любов пройде швидко.

На Русі вірили, що гудзики допомагають виконувати і інші мрії. Для цього їх пришивали до одягу (в основному з виворітного боку) – на комірі або на грудях, в області серця. Бажаючи наділити магічною силою гудзика, люди вважали, що має значення не тільки який гудзик і куди його пришивати, але важливо і те, як саме він пришитий.

Класичний гудзик – у вигляді монети з чотирма пробитими дірочками здавна символізував долю. Пришити таку гудзик до одягу можна різними способами, і це мало різне символічне та магічне значення...

Значення роботи з гудзиками для дітей. Робота з гудзиками чудово розвиває дрібну моторику руки, точність рухів, сенсорний розвиток. Також ігри з гудзиками корисні для образності, уяви, фантазії, комунікативних навичок, емоційного інтелекту. Таку роботу психологи називають орієнтовно-дослідницькою діяльністю, так як в ході її діти отримують найрізноманітніший чуттєвий досвід, можливість вивчити властивості і форми, кольори і якості предметів, а практичне пізнання функцій, призначення предметів дає можливість розвинути практичне мислення.

Значення роботи з гудзиками для дорослих. Що таке гудзики: важлива складова одягу, чудовий аксесуар чи щось значно більше?... Що символізують гудзики, чому у давнину їм надавали такого важливого значення? Про що можуть розповісти гудзики під час взаємодії з ними?...

На майстер-класі гудзики стануть інструментом взаємодії, самопізнання, символічним відображенням внутрішнього світу особистості... шляхом створення гудзикових історій...

ІНСТИНКТИВНА РЕАКЦІЯ НА ТРАВМУ

Гантт Лінда,

доктор філософії, ATR-BC, арт-терапевт, колишній президент та почесний член Американської арт-терапевтичної асоціації (США)

Ми з чоловіком Луїсом Тінніним (який був психіатром) більше 20 років пропрацювали над розробкою теорії пояснення універсальної реакції на травми всіх типів (включаючи сексуальне та фізичне насильство, війни, інвазивні медичні процедури, дорожньо-транспортні пригоди, стихійні лиха). Теорія Інстинктивної реакції на травму використовує найостаннішу інформацію про дослідження мозку і еволюційних механізмів виживання, а також данні клінічних спостережень, щоб пояснювати і терапевтично пропрацьовувати травми без їх повторного переживання. На семінарі буде представлено базову теорію. Після цього учасники семінару візьмуть участь у сесії, протягом якої вони створять зображення «безпечного місця» і графічний наратив про «невелику Т» травму. Якщо дозволить час, для членів групи буде організовано можливість проведення екстерналізованого діалогу.

Арт-терапевтична Шкала Формальних Елементів (FEATS).

На семінарі буде представлено огляд мого дослідження за шкалою, розробленою для вимірювання глобальних змінних в певному малюнку («Намалювати людину, яка зриває яблуко з дерева» або РРАТ). Буде надано приклади малюнків, створених людьми з різних діагностичних груп, і показано, як малюнки змінюються з плином часу. Будуть обговорюватися відмінності між моїм підходом до використання малюнків в діагностиці та іншими підходами, що використовуються психологами.

Біографія. Лінда Гантт, доктор філософії, ATR-BC, працювала арт-терапевтом протягом 40 років. На основі нашої теорії Інстинктивної реакції на травму (універсальна реакція на приголомшливу подію) ми, разом з покійним чоловіком Луїсом Тінніним, розробили підхід до психотерапії травм. Арт-терапія є головним компонентом даного під-

ходу. Окрім керування клінікою, в якій працюють з травмою, в Західній Вірджинії (США), я проводжу фундаментальні дослідження в області арт-терапії з використанням Арт-терапевтичної Шкали Формальних Елементів, яку ми розробили разом з моїм колегою Кармелло Табоне. Я є колишнім президентом і почесним членом Американської арт-терапевтичної асоціації.

THE INSTINCTUAL TRAUMA RESPONSE

Gantt Linda,

*PhD, ATR-BC, art therapist, Past President and
Honorary Member of the American Art Therapy Association (USA)*

Linda Gantt and her husband Louis Tinnin (a psychiatrist) worked for over 20 years on a theory to explain the universal response to traumas of all types (including sexual and physical abuse, war, invasive medical procedures, motor vehicle accidents, and natural disasters). The Instinctual Trauma Response (ITR) uses the latest information on brain research and evolutionary survival mechanisms, as well as clinical observations to explain and process traumas without re-living them. Linda will present the basic theory. Then, the participants will have an experiential session during which they will create a «safe place» picture and a graphic narrative of a «small T» trauma. If time permits, she will lead the group in doing an externalized dialogue.

The Formal Elements Art Therapy Scale (FEATS)

Linda Gantt will present an overview of her research on the scale she developed for measuring global variables in a specific drawing («Draw a Person Picking an Apple from a Tree» or PPAT). She will give examples of the responses made by people in different diagnostic groups and will show how the drawings vary over time. She will also talk about the differences between her approach to using drawings in assessment and the approaches used by psychologists.

Biography

Linda Gantt, PhD, ATR-BC, has been an art therapist for 40 years. She and her late husband Louis Tinnin developed a trauma treatment based on their theory of the Instinctual Trauma Response (a universal response to overwhelming events). Art therapy is the chief component of this approach. In addition to running a trauma clinic in West Virginia (USA), Linda does basic research in art therapy using the Formal Elements Art Therapy Scale that she developed with her colleague Carmello Tabone. She is a Past President and Honorary Member of the American Art Therapy Association.

МЕТОДИКА «МУЗЫКА ЭМОЦИЙ»: ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Гончар Наталья,

практикующий психолог, арт-терапевт

член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

Чувства и эмоции – важная и неотъемлемая часть нашей повседневной жизни. Они играют, переливаются всеми цветами радуги, живут и формируют многогранные состояния в нашем теле. Они наполняют нашу жизнь содержанием и формой.

Эмоции – огромная сила, которой подвластны не только наши мысли, но и наши действия. Они часто становятся причиной добрых или дурных поступков, вызывают удовлетворение или недовольство собой, эйфорию и досаду.

Эмоции сопровождают каждого из нас с самого раннего возраста. Но иногда бывает, что в силу семейных традиций ребёнок сталкивается с запретом на проявление эмоций. «Не злись! Ты же девочка!» - слышит кроха от родителей и прячет злость вглубь себя, чтобы быть «хорошей девочкой». Прячет букет эмоций и чувств, который ярко вспыхнул в её душе в тот момент, учится игнорировать свои потребности и желания, из-за неудовлетворенности которых и появилась злость. Только бы остаться «хорошей девочкой»!

Мало кому посчастливилось родиться в семье, где можно было бы открыто говорить о своих чувствах и эмоциях, обсуждать их и таким образом принимать и познавать.

Взрослея, девочка меньше прислушивается к собственным чувствам. Теперь ей удобнее *предполагать и считать*, будто она хорошо осведомлена, что с ней происходит в любой момент жизни, в каком состоянии она находится, и что переживает. Она отрицает, что физиологически эмоции опережают интеллектуальную переработку информации. И эмоции «прячутся» в глубинах души и тела. Притаившись, сдержанные и подавленные, они истощают организм, становясь угрозой для здоровья, гармоничных отношений и качества жизни в целом.

Осознание эмоций – это ступенька на пути к познанию и преобразованию самого себя. Для этого нужно принять свою эмоцию (радость, восхищение, злость, отвращение, страх и т.д.), признать наличие её как части себя, отнестись без осуждения. Все эмоции имеют право на существование, нет плохих или хороших. Просто мы не умеем с ними обращаться, и когда они нас «посещают», мы не понимаем хо-

рошо это или плохо и что с ними делать: предъявлять миру или подавлять их в себе.

Часто ко мне приходят клиенты и говорят «Я не знаю, что мне делать», «Я не знаю, чего хочу от жизни, отношений и т.д.». Первое, что я спрашиваю: «Что вы при этом чувствуете?» И слышу в ответ: «Это ещё тут при чём???»

А ведь схема достаточно проста: чтобы понять, что делать – надо осознавать свои чувства. Зная свои чувства, мы понимаем чего хотим! Зная, чего хотим, мы понимаем, что надо делать для достижения желаемого.

Используя в психотерапевтической работе арт-терапию, я поняла, что именно музыка способна погрузить нас в калейдоскоп самых разных чувств и переживаний. Даже для людей практичных, рациональных, с неразвитым или подавленным эмоциональным восприятием музыка может стать магическим прикосновением, пробуждающим и согревающим зачерствевшее сердце. Музыка используется как катализатор и открывает доступ к истинным чувствам.

«Музыка напрямую обращается к подсознанию человека, она способна проникать в глубины нашей души, увлекать нас, ободрять наш измученный дух», – утверждает Стефани Мэррит, музыкотерапевт из США.

Одновременное использование изо- и музыкотерапии позволяет мягко, экологично прикоснуться к собственным эмоциям и чувствам и безопасно предъявить их миру.

Музыка обладает удивительной силой – она способна пробудить в душе каждого из нас глубоко скрытые и давно забытые чувства, радостные и печальные.

На мастер-классе мы будем работать с модификацией методик «Нарисованная музыка» и «Перевод» (Т.Ю. Колошина, Н.Н. Гладкова). Мы будем слушать музыку, рисовать и переводить (выражать чувства словами). Будем исследовать давно знакомые и новые чувства и ощущения, разбираться, к какому времени они относятся, а также развивать в себе понимание чувств и эмоций другого человека (абстрагируясь от сказанного).

Особенности методики:

- прямой доступ к бессознательному клиента;
- обозначение чувств и помощь в их предъявлении;
- большое количество диагностического материала;
- уточнение запроса клиента;
- актуализация внутренних ресурсов клиента;

- рефлексия;
- преодоление языкового барьера.

Мастер-класс будет интересен тем, кто в психотерапевтической работе исследует эмоции и чувства клиентов, хочет научиться подбирать музыку для достижения определённых терапевтических целей, а также тем, кто захочет **прикоснуться к темам:**

- детских воспоминаний;
- романтической любви;
- обиды и ревности, разлуки и прощания;
- заземления, уверенности и жизнелюбия.

Для работы необходимы бумага для рисования формат А4, краски (акварель и гуашь), масляная пастель, кисточки, устройство для качественного воспроизведения музыки.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД АКТИВІЗАЦІЇ РЕСУРСІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ: ГРА ЯК ПРОСТІР ВІДНОВЛЕННЯ

Гундертайло Юлія,

*молодий науковий співробітник Інституту
соціальної та політичної психології НАПН України, співзасновник
та член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Внутрішньо особи переміщені (далі ВПО) в Україні – це велика група людей, які пережили травмуючі події та потребують психологічної підтримки. Таким чином постає проблема вибору методів допомоги для цієї категорії населення.

Травма та її наслідки були предметом дослідження багатьох науковців з різних напрямків психотерапії, найбільше в галузі ТФ-КПТ та EMDR, які визнані Всесвітньою Організацією здоров'я ефективними методами психотерапевтичної роботи з травмою за протоколом NICE. Однак, якщо взяти до прикладу ТФ-КПТ, то в його внутрішній організації застосовуються елементи інших напрямків психотерапії (візуалізація – символдрама, малювання – арт-терапія та ін.). Дослідники зазначають, що інші види психотерапії також мають хороші результати, однак поки немає достатньо ґрунтовних наукових підтверджень щодо цього. На жаль, поки немає таких даних і щодо арт-терапії, проте активне поширення арт-методів у практиці підтримки ВПО є певним аргументом щодо розповсюдження такої діяльності.

Травматичні події в житті людини є такими, що шматують плин життя людини, викликають тривогу і страх, підривають віру у власні сили. Особистість переживає значне напруження всіх фізичних і психологічних систем, та не завжди здатна навіть з часом осмислити та інтегрувати такий досвід.

Арт-терапевтичні методи допомоги при роботі з травмою досліджувалися Т.Ю. Колошиною [3], А.Л. Венгер, Е.И. Морозовою [1], О.Л. Вознесенською і М.Ю. Сидоркіною [2]. Проте зазначені роботи більше присвячені опрацюванню травматичних переживань, коли людина поступово переводить їх у автобіографічний наратив. Ми ж зупинимось на арт-терапії як на ефективному методі активізації ресурсів особистості, що пережила травмуючі події.

Тему розпадання життя після травми на фрагменти розглядає у своїй теорії відновлення неперервності М. Лаад, ізраїльський вчений [4]. Саме на його концепцію BASIC Ph ми й будемо опиратися в нашій роботі.

Ресурси людини зазвичай ділять на *внутрішні* (особистісні якості, навички, знання) та *зовнішні* (матеріальні надбання, відносини). Ресурси особистості, як правило, розглядають в дослідженнях, присвячених адаптації особистості до стресових та надзвичайних ситуацій, коли постає питання виживання в умовах фрустрації.

Особистісні ресурси, за останніми дослідженнями, часто визначають як здатність будувати інтегровану поведінку, повноцінно функціонувати, виконувати щоденні завдання. Власне, *психологічне здоров'я визначають як інтегровану взаємодію диференційованих частин* (Д. Сигел, США). На основі цієї тези розглядають особистісні надбання, що в процесі психологічного консультування за *рахунок усвідомлення* (активізації) стають опорою діяльності особистості у важкі часи, коли особа не тільки переживає втрату зовнішніх ресурсів, а й страждає від симптомів гострого стресового розладу чи інших наслідків психологічної травми.

Арт-терапія – це напрямок психотерапії, що використовує для зміцнення мистецтво в найширшому сенсі. Арт-терапія дозволяє особистості висловити себе «іншими голосами»: рухами, кольором, формою, пластикою, ландшафтом. Людина може означити свої переживання у всіх сенсорних каналах (що зазвичай не працюють), що дозволяє ширше усвідомити свій життєвий ресурс. Використання арт-терапевтичних методів передбачає інтерактивні форми взаємодії всіх учасників процесу, перетворює споживачів на творців і дослідників, які

перестають ідентифікувати себе з жертвою й починають опиратися на власну винахідливість та креативність.

Арт-терапевтичні методи – це можливість опинитися в просторі гри з лініями, кольором, фігурами. Це шанс віддатися несерйозному, простому та відволіктися від своїх надскладних життєвих обставин, і таким чином розлабитися, зняти внутрішню і фізичну напругу, передихнути. Завдяки цьому особистість здатна відновити зв'язки у своєму життєвому світі та відновити безперервність свого буття. Саме цьому і буде присвячений майстер-клас.

Арт-терапевти здатні гнучко реагувати на будь-які зміни в соціальному середовищі за рахунок високого рівня свободи у роботі з клієнтами. Арт-терапевтичні техніки в більшості відрізняються цілою низкою варіантів виконання. Арт-терапія спрямована на гармонізацію людини, її середовища, взаємодію з природою й універсумом: шляхом інтеграції тих частин особистості, досвіду чи соціуму, котрі викликали негативні емоції у клієнта.

Практика арт-терапії має вплив як на клієнта (досягнення поставлених цілей психотерапії), так і на ті групи людей, з якими взаємодіє клієнт – за рахунок зміни поведінки окремої людини. Ці соціальні групи (родичі, друзі, колеги, сусіди) змушені коригувати власне сприймання й поведінку, так як одна з частин системи (поведінка клієнта) провокує зміну у цих системах відносин, і тих, що до них дотичні. Таким чином, активується модус інтеграції людини у спільноту, що сприяє подоланню наслідків травматичних подій.

На відміну від інших видів психологічної допомоги арт-терапія не має протипоказань. Арт-терапія може застосовуватися для дітей і старих, хворих і здорових, для людей з низьким рівнем інтелекту і таких, що мають проблеми з соціальною адаптацією.

Травматичні події – це розрив у тканини життя людини, і арт-терапія має високий потенціал «штопання», поєднання фрагментів за рахунок своїх особливостей (тріадичність, метафоричність, ресурсність). Малювання, ліплення, створення колажів – довершені засоби інтеграції розрізнених частин переживань і почуттів, думок, запахів і звуків. Така робота подекуди є мало не єдиним способом психологічної допомоги, особливо коли постраждалими є діти, люди похилого віку, особи з обмеженими можливостями. Після переживання надзвичайно болючих переживань когнітивні функції можуть повільно відновлюватися, а кризова допомога є найбільш ефективною саме в перший час після травматичних подій.

Література:

1. Венгер А.Л., Морозова Е.И. Психологическая помощь детям и подросткам после Бесланской трагедии / А.Л.Венгер, Е.И.Морозова. – Владимир : Транзит-ИКС, 2009. – 150 с.
2. Вознесеньська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесеньська, Марина Сидоркіна. – К. : Золоті ворота, 2015. – 148 с.
3. Колошина Т. Ю. Арттерапия в терапии кризисных состояний личности и группы: дисс. ... кандидата психологических наук: Ярославль, 2002. – 144 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/artterapiya-v-terapii-krizisnykh-sostoyanii-lichnosti-i-gruppy#ixzz3Pv8bBy9R>
4. Lahad M., Ayalon O., Shacham M. The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://books.google.com.ua/books/about/The_BASIC_Ph_Model_of_Coping_and_Resilie.html?id=bo8jLOiNL3sC&redir_esc=y

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ВНУТРІШНІМ ОБРАЗОМ «Я – МАМА» («Я – ТАТО») ЯК ЗАПОРУКА ГАРМОНІЗАЦІЇ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ ТА ПІДГОТОВКИ ДО УСВІДОМЛЕНОГО БАТЬКІВСТВА

Деркач Оксана,

*кандидат педагогічних наук, доцент Вінницького державного
педагогічного університету ім. М.Коцюбинського,
член правління ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Вінниця)*

В уяві кожного з нас на протязі усього життя формуються різноманітні «Я – образи», які відображають, перш за все, наші уявлення про себе, власні можливості, явні та приховані ресурси, особливості взаємодії з оточуючими нас людьми тощо. Деякі з цих образів формуються ще у далекі часи нашого дитинства батьками, учителя та іншими значимими дорослими, деякі – щодня формуємо ми самі під впливом телебачення, реклами та оточення.

Психологія материнства сьогодні є надзвичайно актуальною темою для психологічних та педагогічних дискусій. Все частіше піднімаються питання «психологічної пуповини», «незрілої особистості» та «мамуніних перезрілих синів / доньок», що нездатні до успішної особистісної сімейної самореалізації. Де знаходиться та межа, за якою материнська любов перетворюється у нерозривні путі? Як збалансувати дитяче «хочу» та батьківське «не можна»? Як знайти ту міру у

прояві пестощів та обмежень, що дозволить зберегти нестійку дитячу психіку, не зламає дитину і, водночас, не допустить, щоб ці маленькі янголятка міцно вмостилися на материнській шії?..

На ці та багато інших болючих та актуальних питань можна буде знайти відповіді на запропонованому майстер-класі. Окрім того, саме за допомогою арт-терапії учасники зможуть здійснити невеликий експрес-курс у своє Підсвідоме і перевірити, наскільки свідоме бачення власного образу успішної матері чи батька співпадає із підсвідомим образом, та наскільки нашим дітям комфортно з нами такими, якими ми є на сьогодні. Наскільки ми насправді здатні задовольнити їх потреби у емоційному теплі, прийнятті та психологічній підтримці? Чи насправді ми готові відпустити наших підростаючих чи вже дорослих дітей у власний шлях життєвої самореалізації? Чи не перетворилася наша материнська любов у славнозвісну «психологічну пуповину», що путами стримує та обмежує наших дітей? Які необхідно здійснити кроки для гармонізації наявних стосунків із власними дітьми? Як підготуватися до усвідомленого батьківства та материнства? І наскільки Ви та Ваші партнери готові до появи Дитя, до безоцінного його прийняття та безумовної любові?

Діти – то дорогоцінний Дар, що дається нам задля щастя. Тож давайте разом пошукаємо все те, що заважає нам вповні насолодитися ним.

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЛЮДИНІ, ЩО ПЕРЕЖИВАЄ ВТРАТУ

Заболотна Наталія,

керівник психологічної служби

Всеукраїнського Благодійного Фонду «Запорука»,

психолог дитячого відділення Національного Інституту Раку,

дитячого відділення Інституту Нейрохірургії ім. Ромаданова

(Київ)

Життя – це хаос почуттів,
Непереборний шторм емоцій,
І нескінченна смуга втрат,
Які, нажаль, на кожному кроці.

Андрій Колесніков

Втрата (утрата) – це дія, чи подія, внаслідок якої хтось залишається без кого-, чого-небудь, втрачає когось, щось. У нашому житті втрат зустрічається досить багато. Часто ми навіть не усвідомлюємо,

що щось втрачаємо. Наприклад, читаючи ось ці рядки, Ви втрачаєте можливість зробити в цю мить щось інше. Зрозуміло, що втрачаючи можливість насолоджуватись виставою в театрі в ось цю хвилину, Ви можете переживати невеликий жаль. Та, втрачаючи щось більш значуще у житті, переживання людини стають сильнішими, а жаль переходить у горювання.

Горювання – це природня реакція організму на втрату. Та як же підтримати людину, яка знаходиться в такій ситуації? Адже неможливість поговорити про свій стан, про себе, про те, що відбувається, створює відчуття самотності, ізоляції. З іншого боку, не секрет, що слова: «час лікує», «візьми себе в руки», «тримайся», «все буде добре» та ін. – не допомагають. Що ж тоді важливо говорити, робити, особливо професійному психологу?

На майстер-класі, використовуючи метод роботи з листівками, ми відшукаємо той підхід, який стає за підтримку та «лікує» людину в такому складному стані переживання втрати. За допомогою метафори, яка відображає актуальні емоційні стани у житті людини, ми знайдемо той шлях, який дозволяє не усамітнюватися, зберегти людські зв'язки, помітити усю широту життя.

ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ ЯК ДЖЕРЕЛО РЕСУРСУ

Коляда Олена,

*голова Секції арт-психотерапії Київського осередку Української
Спільноти Психотерапевтів, психотерапевт реєстру УСП,
психотерапевт реєстру Української Конфедерації
Психоаналітичних Психотерапій (Київ)*

Концепція Майстер класу.

1 етап: 5-7 хвилин – Доповідь з основних положень теорії прив'язаності за роботою К.Г.Бріш. Розлади прив'язаності від теорії до терапії. Посібник. – Львів:2012. – 314 с.

2 етап: 10 хвилин – Обговорення практичного застосування теорії.

3 етап: 60 хвилин – Практична частина. Створення спонтанного творчого образу на тему «Мої стосунки» з використанням арт-матеріалів. Пошук ресурсу, його символів у актуальному матеріалі та опрацювання матеріалу, який з'явився у учасників: робота з почуттями та символами.

Положення теорії прив'язаності.

Розвиток людини лише можливий на основі виникнення у неї базової довіри до спорідненої особи.

Прив'язаність є лише одним із багатьох елементів складної системи стосунків.

За Боулбі *система прив'язаності* – це генетично закодована базова мотиваційна система, що виникає у немовляти після народження за чіткими біологічними детермінантами. Вона слугує для його контакту з первинною спорідненою особою та забезпечує виживання дитини.

«Тонкочуттєвість» спорідненої особи полягає у її здатності розпізнавати відповідні сигнали з боку дитини (напр., її плач), правильно її інтерпретувати (напр., прагнення близькості до матері або тілесного контакту), а також швидко й адекватно на них реагувати.

Упродовж першого року життя дитина формує власну *ієрархію об'єктів прив'язаності*, до яких вона звертається у певній послідовності, залежно від наявності цих осіб поряд з нею та міри пережитого дитиною страху розлуки.

Взаємозв'язок між системами прив'язаності та пізнанням.

УЗОР ДУШИ СОЛЮ

*Касумова Ольга,
практический психолог ХСОШ № 52,
руководитель Харьковского филиала
ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Харьков)*

Никто не знает, где находится душа,
но каждый знает, как она болит

А. П. Чехов

Цель: познакомить с нетрадиционной техникой рисования солью и гуашью.

Задачи: показать колоссальный терапевтический эффект, дать представление о различных видах изобразительной деятельности, многообразии художественных материалов (рисование при помощи соли), экспериментирование в работе, совершенствование мелкой моторики рук.

Существует множество вариантов работы в данной технике. Для работы использовалось совмещение техник: рисование цветной солью и рисование клеем ПВА.

Материал: бумага, гуашь, ватные палочки, клей ПВА.

У каждого живущего на Земле есть своя история, душевная история. История начинается от зачатия и продолжается на протяжении всей жизни.

На мастер-классе вам предстоит выразить свои чувства в цвете, а также написать картину «Узор моей души».

Раскрытие себя, нахождение «узора своей души» – это как раз то, что позволяет быть естественным, открытым, полностью ощущать «вкус самой жизни». Можно ли изменить узор (сценарий истории) своей души? Что мы узнаем при взаимодействии со своей Душой?

В процессе работы происходит активное взаимодействие участников с их внутренними мирами, происходит самораскрытие, более глубокое внутреннее познание и расширение зоны принятия себя в целостную систему через проживание состояний, связанных с различными проявлениями собственной личности. Благодаря этому приобретается новый жизненный опыт, обогащаются модели поведения, появляется умение находить ресурсы для реализации своих желаний. Человек путешествует к своей душе, в мир своих желаний, чувств, возможностей, туда, где мы все настоящие, подлинные. Ведь наша душа гораздо мудрее нашего разума.

В процессе мастер-класса данный опыт может способствовать:

- укреплению созидательного и ценностного начала в собственной душе;
- пониманию собственных желаний, стремлений, интересов;
- гармонизации психоэмоционального состояния.

Тело и душа неразрывно связаны между собой. Происходящие внутри нас изменения находят отражение в нашем теле, а состояние тела оказывает влияние на состояние души. Испокон веков человек в своем развитии обращал свой взор на себя и искал пути, которыми он мог бы прийти к совершенству физическому и духовному.

ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ ТЕАТР КАК МЕТОД АКТУАЛИЗАЦИИ РЕСУРСОВ ЧЕЛОВЕКА. ПРОЦЕССУАЛЬНО- ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД

Марховский Олег,
*психолог-консультант, Украинский институт
процессуальной психологии и развития,
актер киевского плейбек-театра «Отражение» (Киев)*

С 2014 года в Украине развивается авторский проект под названием Процессуальный театр. Цель проекта – создание информационно-эмоционального поля для отражения внутренних переживаний, развития навыка рефлексии и формирования социального опыта участников.

По методологии Процессуальный театр является интегративным и наиболее близок арт-терапии, в частности – драматерапии, а по духу – пост-модернистскому подходу. Используются также подходы плейбек-театра, психодрамы, телесно-ориентированной терапии и процессуально-интегративной психологии. Терапевтический эффект достигается за счет возникновения изменённого состояния сознания у участников, связанного с ощущением счастья. Он достигается с помощью индивидуальных и групповых приемов творчества. Процесс ориентирован на катарсис и инсайт, внутреннее озарение и осознание, а не на оценку и интерпретацию. Во время работы фокус внимания участников переходит в чувства, образ Я и социальное взаимодействие. Тем самым, обеспечивая актуализацию ресурсов человека.

Процессуальный театр стремится удовлетворить социально-психологические запросы и потребности человека на 3-х уровнях:

внутриличностный	(Я и мой внутренний Мир)	Я – для себя
межлиностный	(Я и другие люди рядом со мной)	Я – для других
межгрупповой	(Я и группа в большом Мире)	Я – вместе с другими

Этапы игровой работы строятся по традициям Театра, вышедшего из мистерий и духовных практик древнего Мира:

- **Создание доверительного пространства**, игрового Круга. Приглашение Духа Игры.

- **Раскрытие** и предъявление себя другим в игровых формах. Аналогия – рождение и покаяние. Герой отправляется в Путь.

- При поддержке Круга – **доверительное рассказывание** и проигрывание своих историй и безоценочное, безусловное принятие историй других. Сильная эмоциональная экспрессия и импрессия. Предъявляю и принимаю себя и принимаю предъявление других. Аналогия – приобщение, соединение, причащение, причастие, евхаристия, благодарение. Борьба Героя при поддержке союзников и верных друзей.

- **Катарсис** – отреагирование, перепроживание и избавление, освобождение от внутреннего напряжения, разряжение. Аналогия – очищение, пост. Катарсис известен со времен Софокла и описан уже в «Поэтике» Аристотеля.

• **Инсайт**, озарение, вспышка ясности осознания, проникновение в глубины и смыслы процесса. Аналогия – откровение, преобразование, трансформация. Победа Героя.

• **Удовольствие**, наполнение и наслаждение состоянием Игры, процессом и актом познания, единения с собой, целостности и неразделенности с Миром и людьми. Аналогия – блаженство, сияние. Пребывание Героя в Славе.

• **Возвращение** в повседневный мир, перенесения опыта Игры в социальную реальность. Формирование корректирующего эмоционального опыта. Конструктивное изменение. Повышение способности участников устанавливать релевантные, адекватные отношения. Освоение практической и социальной применимости результатов и вариантов решений задачи. Аналогия – возвращение Героя с дарами.

• **Благодарение** и отпускание Духа Игры.

В процессе игры участники условно находятся в **трех плоскостях** реальности или состояниях сознания:

1. **Консенсусная реальность** (объективная, актуальная и осознаваемая).

2. **Фантазия, сновидение, мир вымысла, метафоры.**

3. **Скольжение, плавание между первыми двумя плоскостями.** И именно в этой плоскости и происходит осознаваемая или неосознаваемая переработка внутреннего драматического материала. Из реальности мы выходим в свободное плавание в миры своих и чужих фантазий и грез, но из этого путешествия мы возвращаемся с реальными эмоциональными переживаниями и осмыслениями, новым жизненным опытом.

Таким образом, ожидаемым результатом игровой работы являются важные составляющие: отреагирование, катарсис, инсайт и корректирующий эмоциональный опыт. Это эффективные психотерапевтические факторы, воздействующие на все сферы личности: эмоциональную, когнитивную и волевою, связанные с раскрытием и идентификацией различных моделей поведения и в целом – ролевой системы человека.

Работа Театра проходит в форме представления или перформанса и имеет свои законы и структуру, но происходит без подготовки и сценария – спонтанно, благодаря чему возникает доверительная атмосфера и уникальное взаимодействие между всеми участниками действия. Перформансы проходят, как правило без зрителей, в формате активного участия всех участников группы.

Для участников перформанса можно обозначить несколько прагматичных уровней задач во время встреч:

1. Приятно провести время досуга в хорошей компании.
2. Провести это время с пользой, приобретая навыки спонтанности, креативности, коммуникации, преодоление страхов публичных выступлений.
3. Возможность высказаться, быть услышанным и принятым другими.
4. Возможность «встречи с собой», навык и опыт знакомства с собой, ранее мало известным.

Техники работы.

Одна из техник работы Процессуального театра строится на основе онтологической модели когнитивного развития человеческой психики, предложенной Ж. Пиаже:

«Движение – звук – представление – образ – роль – персонаж – понятие (вербализация)»

Ведущий предлагает участникам игры начать спонтанно двигаться (спонтанная сенсомоторика), далее – позволить проявиться любым спонтанным звукам. Все могут наблюдать за появлением и рождением спонтанного образа, продолжать двигаться и звучать в этом образе, наполняя и разворачивая его в конкретную роль, давая жизнь персонажу, позволить этому персонажу проявляться в движениях, звуках, словах, фразах, монологах и диалогах, во взаимодействии с ролями и персонажами других участников игры. После завершения игры все участники обсуждают свои мысли, чувства и действия. Происходит групповая рефлексия и осознание, вербализация и актуализация опыта. Таким образом, мы пробуждаем неосознанные импульсы в теле, позволяем им разворачиваться в образы и выносить во вне информацию, затем ее проживать и осознать.

В более расширенном варианте модель работы выглядит так: сенсомоторная игра – драматическая игра – прикладная драматическая игра – импровизация и исполнение роли – расширенная драматизация – театральное представление – вербальная экспрессия и присвоение опыта.

В варианте процессуальной работы последовательная модель выглядит так: движение – звук – образ – персонаж – Дух персонажа – игра – Дух игры – послание мне от Духа персонажа и Духа Игры – послание мне от посланий другим – вербализация, актуализация и социа-

лизация опыта Игры (как я могу приобретенный опыт использовать в своей социальной жизни).

Следующий блок техник работы основан на принципе сознательного моделирования реальности и ее тестирования путем проигрывания и проживания. Это – «исправление» и перемоделирование своих жизненных ситуаций и ролей, стимулирование развития личного ролевого репертуара и системы ролей. Это позволяет выявлять неприемлемые, неконструктивные структуры поведения и находить варианты альтернативного адекватного поведения, накапливать опыт вариативности при решении нестандартных и непредвиденных ситуаций, актуализировать свои ресурсы. Ситуацию «я – там и тогда, в сложном прошлом или в неопределенном будущем», мы в доверительном игровом поле, в ситуации «здесь и сейчас» – моделируем вначале на когнитивном уровне, предлагая одному из участников рассказать о его актуальной проблемной ситуации, прошлой или предстоящей. Затем рассказчик самостоятельно, либо с помощью других участников создает, моделирует желаемый, приемлемый или идеальный для него сценарий развития или разрешения проблемной ситуации. Придумывается «хеппи-энд» истории, желаемый вариант «как если бы». Затем эту фантазийную ситуацию участники разыгрывают в ролях. Рассказчик в первой, драматичной фазе игры может только наблюдать за игрой, как зритель. При этом на роль себя, как героя истории, он может назначить любого из участников. Затем, в какой-то момент, когда он почувствует, что готов присоединиться к игре, как активный участник, он входит в Игру. Либо в собственной роли главного героя, замещая игравшего его актера, либо любого другого персонажа. При этом все участники Игры «играют» на главного героя, подыгрывают и «служат» ему.

Как вариант, в ходе игры предлагается всем участникам игры на некоторое время (несколько минут) дать возможность любому участнику стать «главным героем», солистом. Герой проживает новый желаемый сюжет и находит для себя новые варианты видения ситуации. Но Игра на то и Игра, что она может развернуться совершенно неожиданным для всех образом! И в этом развороте могут переживаться и катарсис и инсайт. Сколько раз в практике игры возникали совершенно неожиданные и волшебные находки и открытия. Сама игра, ее групповое поле могут создавать феномен Игры. В завершающей фазе игры, после полной развязки сюжета и нахождения хеппи-энда, все участники игры могут подойти к главному герою и давать ему желае-

мый и приемлемый для него телесный контакт – прикосновения, объятия, поглаживания. И группа находится в таком телесном и эмоциональном контакте до момента, пока главный герой не насытится и не напится этим контактом и сам не скажет: «спасибо, мне достаточно!» После этого следует обсуждение и вербализация опыта игры.

В арсенале форм работы Театра широко используются метафорические карты, различные предметы, материалы и ткани в качестве реквизита.

Материалом и отправной точкой для работы может служить: любая история, реальная или вымышленная, сон, фантазия, спонтанное движение, случайная фраза, игра с предметом, звуки за окном, погода и т.д.

Отдельный вопрос о групповой динамике. Обязательно устанавливаются и поддерживаются терапевтические нормы и правила: безоценочность, доброжелательность, активность. Оценивать участники могут только свои реакции на происходящее и использовать их как материал для самонаблюдения и саморефлексии. Все участники и сам процесс рассматривается как зеркало собственных реакций, а игра – как возможность посмотреть на себя в зеркало с помощью других. Возникают феномены: социальной фасилитации – стимулирование индивида группой и феномен улучшения результатов индивида в группе. Необходимо помнить, что актеры, которые отображают зеркально историю рассказчика, являются непосредственными участниками терапевтического процесса. Проживание чужой истории может нести как положительный, так и отрицательный, к сожалению, результат. Могут подняться сложные чувства, с которыми при необходимости возможна дальнейшая работа в группе. Проживание чужих эмоций также может способствовать эмоциональной разрядке и формированию нового социального опыта. В завершении Игры обязательно проводится ритуал «снятия ролей» и «благодарение и отпускание Духа Игры».

Подводя итоги, приходим к выводам, что Процессуальный театр способствует актуализации ресурсов человека за счет:

- развития креативности и экспрессии. Участники обучаются выразительным средствам и таким образом могут использовать этот потенциал в социальной коммуникации. Навык креативности – как ресурс.
- развития социальных навыков и обучение. Развитие эмоционального интеллекта. Освоение модифицированного поведения, необходимого в повседневности, особенно невербальной коммуникации и концептуальных решений проблем.

• ориентации на инсайт, саморефлексию и последующее изменение. Терапевтическая ориентация игры – бессознательные процессы участников находят драматическое выражение путем представления сцен из прошлого, настоящего и будущего, драматизация воображаемых образов и сновидений, трансформация и новый опыт.

ОТКРЫВАЯ ДВЕРИ... ТРЕНИНГ-ПУТЕШЕСТВИЕ (ТДТ И ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ИГРЫ)

Мова Людмила,

кандидат психологических наук, доцент кафедры современной хореографии КНУКиИ, сертифицированный тренер трансформационных психологических игр корпорации «Жираф», руководитель международного проекта для женщин «DancingSpirals», руководитель ТДТ направления и член правления ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев),

Веремеенко Наталия,

кандидат психологических наук, сертифицированный тренер трансформационных психологических игр корпорации «Жираф», руководитель международного проекта для женщин «DancingSpirals» (Москва)

Движения отражают особенности личности и тело является важнейшим компонентом жизни любого человека (особенно тех, кто живет осознанно и качественно) – для ТДТ-терапевтов это аксиома. Пути достижения качественной жизни – различны. Проект DancingSpirals предлагает: отдыхая в необычном месте, известном с давних времен, как место силы, познавать себя и особенности своей жизни через Танец и Движение, Выстраивание и Творчество. Принимая свои ресурсы, таланты, желания, открывать новое, в том числе Жизненные Стратегии, новые качества через Трансформационные психологические Игры. И Открыть новые Двери в жизни...

Шаги могут быть следующие:

1. Осознание и принятие того, что тело есть и оно трехмерно.
2. «Выстраивание» тела и развитие возможности осознанно владеть им, опираясь на знание BF и LMA (осознание и развитие внутренних взаимосвязей, налаживание связей с пространством, нахождение и удерживание баланса между внутренним и внешним вниманием, чувствование времени, осознание собственного ритма (ритм движений включает в себя три компонента: время, вес, энергию)).

3. Развитие ресурсного отношения к телу и умения пользоваться его энергетическим потенциалом, используя звук и дыхание.

4. Через расширение собственного телесного и движенческого материала, понимание и принятие собственных желаний и потребностей.

5. Участие в групповой (партнерской) деятельности и осознание своих паттернов движений как определенного стиля взаимодействия с окружающими и пространством.

6. Расширение возможностей осознанного и продуктивного собственного действия и взаимодействия с окружающими и пространством через Трансформационные Игры.

7. Открытость знаниям, действиям, возможности видеть и открывать новое в своей жизни.

Изменения в жизни происходят только тогда, когда мы искренне и честны с собой, своими мыслями и желаниями.

Изменения в теле начинаются тогда, когда мы принимаем его, слушаем и бережно к нему относимся.

Изменения вокруг и внутри происходят с такой скоростью и силой, к которым каждый из нас готов.

- Образ тела, его движения и энергии;
- социальные роли (осознание и принятие своих желаний);
- границы и перспективы;
- намерения: истинные и ложные;
- ресурсные состояния Тела и Пространства.

Это основные темы, с которыми мы работаем, но имеющие подтемы и варианты развития.

Исходя из знаний, приобретенных на занятиях по Contemporary, Release, Somatics, Основам Бартенев и Лабан-анализу, импровизации, контактной импровизации, композиции, различных психологических теорий, а также собственного движенческого опыта, опыта наблюдений и исследований в области анализа движений и телесного выстраивания, преподавательской практики психологической и танцевальной, практики ведения женских групп, групп личностного развития в местах силы, практики ведущих Трансформационных Игр, хотелось бы отметить, что для нас Танец / Движение является неограниченной возможностью и главной составляющей развивающего и трансформационного процесса. А Трансформационные Игры (Империя Магов и ПростоТаро) – это мощный запуск и прекрасная интеграция различных психологических изменений, с учетом личностных особенностей каждого участника. И Танец и Игра – уникальное сочетание для того, чтобы Открыть новые Двери в жизни...

ПРОЦЕСС ВИЗИРОВАНИЯ РИСУНКА В АРТ-ТЕРАПИИ

Назаревич Виктория,

*кандидат психологических наук, профессор кафедры
психологии Ровненского института Университет «Украина»,
член правления Западноукраинской ассоциации арт-психологов
и арт-терапевтов, руководитель Ровенского отделения
ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Ровно)*

Если говорить про рисунок в психологии, то это процесс глубокого познания себя через рассматривания продукта своей деятельности. В системе арт-терапевтической работы с рисунком этот метод называют – визирирование. Визирирование или «рассматривание с помехами» помогает восприятию клиента принять конкурирующую информацию или вытесненную информацию, которая может даже противоречить концептуальным, зачастую заранее запрограммированным убеждениям или первичному мнению о рисунке. Таким образом, проецируя восприятие человека на формирования новых образов и метафорических пояснений, открываются еще более глубокие смыслы в рисунке.

Визирирование достигает этого через использование констант в окружающем мире (тех его частей, которые не меняются) накладываясь, добавляются как чужеродные или мешающие элементы, с которыми новая воспринимаемая информация может сравниваться и контрастировать. Через предоставление возможности визирирование, а именно сравнения соотношений, относительных различий частей, позволяя видеть вещи, как говорится, в пропорции и перспективе, под новым углом и в новой системе восприятия рисунка [1].

При обучении живописи данный метод используют перед рисованием с целью пропорционального правильного восприятия рисунка в его пропорциях и размерах, снимая информацию и делая пространственно-образный расчет рисунка. В арт-терапии мы используем метод для анализа скрытых метафор, образов уже на готовом рисунке клиента, что проявился в рамках творческой экспрессии с целью диалога с внутренним пространством психической сферы.

Так, процесс анализа рисунка через визирирование обеспечивает ряд арт-терапевтических задач в работе с клиентом:

1. Комплексный и системный подход в насыщении творческого процесса в случае необходимости. Так, например, в случае потребности что-либо изменить, исправить трансформировать в рисунке – визирирование обеспечивает целостный подготовительный этап. Клиент

использует методы визирования, уходит от доминирующей позиции анализа и восприятия рисунка и обеспечивает для себя дополнительную зону поиска терапевтических смыслов рисунка.

2. Использование визирования помогает сформировать специальный навык взаимодействия с продуктом своего творчества, расширяет образность стереотипности восприятия не только на рисунке, но и в процессе работы с запросом в целом. Данная задача визирования выполняет функцию дополнительного ресурсирования психотерапевтического процесса.

3. Поиск дополнительных возможностей взаимодействия с рисунком. Выход через визирование на новый взгляд или оригинальное, креативное видение уже знакомого образа в арт-терапевтическом продукте.

4. Визирование в арт-терапевтическом использовании рисунка обеспечивает процесс специфического размышления о метаморфозах и изменениях в значениях образного наполнения рисунка.

Рассмотрим особенности использования визирования в арт-терапевтической работе с рисунками клиентов. Для использования данного метода с готовым рисунком и в арт-терапии, без определенных пространственных навыков восприятия рисунка у клиента, рекомендую использовать прозрачный канцелярский файл и маркер, которым будут наноситься рекомендованные схемы для визирования. Так, для работы нам понадобится несколько файлов с целью более детального поиска новых смыслов в рисунке при его детальном рассматривании.

Основной метод визирования – это просто уравнивание. И так можно поделить рисунок на равные части в свободном порядке и рассматривать каждую отдельно или соединяя части вместе. Следующий приём, который можно предложить – это разделить рисунок и поделить на точки и соединить эти точки в свободном порядке. Полученный вариант лабиринта рассмотреть и попробовать найти логику или смысл в полученном схематическом изображении. Для дальнейшей работы с визированием может послужить изображение кругов или других геометрических фигур, что даст возможность еще более локализовано провести анализ поиска новых метафор и образов в рисунке. Деление рисунка на спектры тоже может послужить достаточно мощным толчковым механизмом для получения дополнительных смыслов в рисунке в рамках арт-терапевтического процесса.

Заключительным этапом после получения информации есть ее систематизация и анализ. Полученная ассоциативная информация дает клиенту подсказки, поэтому важно фиксировать комментарии на каждый

из методов визирирования, появления спонтанных образов в процессе работы и дать возможность клиенту поразмышлять над полученной информацией, дойти до определенных выводов при взаимодействии с рисунком с целью достижения психотерапевтического результата.

Литература:

1. *Эдвардс Б. Ты-художник!* / Б. Эдвардс; пер с англ. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2011. – 256 с.

ІНТЕРГАЦІЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ: ПОГЛЯД НА ПРАКТИКУ ЧЕРЕЗ МІЖСОБИСТІСНУ НЕЙРОБІОЛОГІЮ ТА «МОДЕЛЬ ІНСТИНКТИВНОЇ РЕАКЦІЇ НА ТРАВМУ»

Наталушко Ірина,

*арт-терапевт зі спеціалізацією у травматерапії,
сертефікована за «моделлю інстинктивної реакції на травму»,
стипендіат програми Фулбрайт та магістр арт-терапії,
the George Washington University 2008-2011,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Майстер-клас пропонує короткий огляд природи травматичного стресу та пост-травматичних наслідків через теорію та практики міжособистісної нейробіології та «моделі інстинктивної реакції на травму». Зокрема, спираючись на роботу та публікації Daniel J Siegel, MD (міжособистісна нейробіологія та погляд на психічне здоров'я через інтеграцію, і, відповідно, інтегративні практики) та Louis Tinnin, MD та Linda Gantt, PhD (робота з травмою та дисоціацією за «моделлю інстинктивної реакції на травму», та практики, побудовані на розумінні нейробіологічних основ реагування людини на травматичний досвід, і можливих посттравматичних проявів).

Практична частина дозволить дослідити, у спілкуванні та за допомогою власного досвіду, деякі прикладні аспекти роботи з травмою психологам, психотерапевтам, арт-терапевтам і спеціалістам суміжних допомагаючих дисциплін: практики заземлення, розбудови ресурсів та інтегративну роботу через «графічний наратив» за «моделлю інстинктивної реакції на травму». Учасники матимуть можливість заглибитись у внутрішню логіку інтегративної роботи через живий процес, поділитись зворотнім зв'язком та обговорити перспективи використання і адаптації у власній практиці.

СКАЗКА ДНЯ РОЖДЕНИЯ. КРЕАТИВНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ

Науменко Елена,

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

У вас нет дня рождения, потому что вы всегда жили,
никогда не рождались и никогда не умрете.

Вы не ребенок людей, которых вы называете
отцом и матерью, но их попутчик-авантюрист в
чудесном путешествии, ради того, чтобы понять
существующие вещи

Ричард Бах. Нет такого места – «далеко»

Этот мастер-класс для тех людей, которые пытаются привнести в жизнь красоту и смысл и прикоснуться к таинству Дня рождения. Надеюсь, что участники найдут новые способы показать своим близким, дорогим для нас людям, молодым или пожилым, как они любимы и значимы, и как лучше разделить эту радость с другими. Любому ребенку важно знать, что у него есть своя собственная история, и дети инстинктивно чувствуют, что эта история уникальна и заслуживает настоящего праздника.

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

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

но сделать ресурсной. Не врать, а менять акценты, искать источник силы, помощи.

Я рассказываю такие сказки в детском саду больше 5 лет. Знаю удивительные истории и помню изумленные глаза детей и их родителей, когда они слышат историю появления на свет и роста своего ребенка.

На мастер-классе не будет пассивных участников: все будем присутствовать, сопереживать, петь, дарить свое внимание и уважение имениннику. Именинником может стать любой участник конференции, заранее заявивший о своем желании услышать сказку своего дня рождения. Будут музыкальные игры и телесные упражнения, сделаем куколку-талисман для каждого. Будет все, что подходит под определение: креативная арт-терапия.

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

Сделано с любовью.

ОСОБЛИВОСТІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕАТРАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ З ПОРУШЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ

Панета Оксана,
*керівник театральної студії «Майстерня Радості»,
член ВГО «Арт-терапевтична асоціація»*

Майстер-клас присвячений ключовим підходам у проведенні арт-терапевтичних театральних занять з дітьми із порушеннями розумового розвитку.

Учасникам майстер-класу буде запропоновано ознайомитися з комплексом вправ на контакт з собою, з партнером по сцені, та з глядачем, які дозволяють у безпечному просторі, розвивати творчі здібностей, та сприяють пошуку засобів для самовиразу особистості.

На майстер-класі ви зможете, долучитися до заняття по навчанню навиків сценічної мови, сценічного руху та акторським технікам, в арт-терапевтичному контексті, які враховують особливості розвитку кожної людини, і будуть корисні, як дітям так і дорослим.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КАЗКОТЕРАПІЇ ПРИ РОБОТІ З РЕСУРСАМИ

Плетка Ольга,

*молодший науковий співробітник Інституту соціальної
та політичної психології НАПН України, керівник
Запорізьського осередку та член правління
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Мелітополь – Київ)*

Казкотерапія як різновид арт-терапевтичної практики вважається найбільш екологічним методом роботи з пошуку внутрішніх ресурсів особистості. Коли людина не може побачити власні можливості, закриває їх звичними для себе стратегіями, то на допомогу може прийти казка з її метафоричним символічним описом історій, що надихають на особистісні трансформації. Розмова про ресурси може бути довгою, але ми зупинимося на моменті прийняття рішення щодо власних шляхів життя. Зазвичай людина може нафантазувати собі, що власне вона хоче чи про що мріє, але як досягти цього не знає, або боїться.

Трохи про мрії. Дитина починає вчитися мріяти ще у дошкільному віці, тоді фантазія заводить її до чарівних замків, цікавих пригод. Слухаючи казки, дивлячись мультфільми, дитина опановує світ фантазій, створює свої внутрішні світи. В цей час дуже важлива підтримка дитини у її прагненні розуміти світ, бажанні відтворити його у внутрішньому світі. Але буває, що дорослі, перебуваючи у власних переживаннях не помічають цих дитячих потреб, або глузують з них. Дитина може вирішити, що мрії – це не добре і краще не мріяти, щоб догодити дорослим, бо вони можуть перестати за це її любити. Подорослішавши, у такої дитини залишається туга про нездійснення, але заборона мріяти залишається, хоча обставини вже інші і тої загрози внутрішньому світу вже не існує. Психологи в таких випадках кажуть про заборону на досягнення, бо мрія допомагає побачити можливості світу і віднайти шляхи до її здійснення. Той внутрішній вогник, що гріє і спонукає до дій в такому випадку ледве жевріє. Ставши дорослими, такі люди дуже серйозно сприймають життя і не дозволяють собі розкіш помріяти, бо тоді порушаться їх плани щодо життя, ті плани, що розписані на роки та не мають навіть трішечки моментів відпочинку й уваги до себе в вигляді подорожей, насолоди та радості. Якщо така людина приходить до терапії, то основний запит буде звучати як: мені нудно жити, нема ніякого сенсу так продовжувати, а як по іншому – я не знаю. На допомогу психологу в таких випадках може прийти казка, яка допоможе «обійти» психологічні бар'єри щодо віри у свої сили та

можливості досягнення бажаних результатів своєї праці чи життя. Такі внутрішні ресурси допомагають розвивати мотивацію та волю щодо реалізації найзаповітніших бажань та потреб людини.

На майстер-класі буде представлена авторська комплексна методика «Шлях до мрії», яка поєднала в собі можливості казкотерапії, арт-терапії: малювання, техніки роботи з глиною, папером. Вважається, що неспроможність особистості до змін може бути результатом порушення основних компонентів самостійності: мотивації, волі, когнітивних та емоційних складових очікуваного результату (Д. О. Цирінг). Так, якщо структура самостійності розвинена, то людина може справлятися з життєвими обставинами, а якщо якийсь із компонентів порушено, то особистість може рахувати себе безсилою перед життєвими труднощами, або безпорадною й неспроможною взагалі вирішувати свої життєві завдання. Вважаємо важливим наголосити, що здатність такої людини звертатися по допомогу може свідчити про ті внутрішні рушії, в які людина не вірить або не помічає їх в собі, про її власні внутрішні ресурси, звернувшись до яких вона стане спроможною, тобто зможе протистояти негараздам або зможе знайти оптимальне рішення у обставинах, що склалися в житті.

Методика «Шлях до мрії» спирається на постулат, що кожна людина в змозі прожити своє життя на власний розсуд й подолати усі перепони, які можуть виникати на її шляху. Також вважаємо, що здатність людини мріяти може відновити віру в себе й спонукати до життєвих змін. Незвичне позиціонування власних мрій за допомогою казки дозволяє повірити у неймовірне і допустити припущення, що все можливо. На початку роботи ми з вами поговоримо про ваші дитячі мрії, про їх відголоски у дорослому житті, а також спробуємо сформулювати теперішні мрії та відобразити їх у створеній казці. Яким чином ми можемо цю казку зробити реальністю нашого життя, буде залежати від тієї дороги чи доріжки, яку ми оберемо на шляху до мрії, а також від тих очікуваних перепон, які ми власноруч створимо та подолаємо, щоб наблизитися до тієї заповітної двері, за якою «живе» здійснення мрії. Цей шлях може бути цікавим, а може наводити жах, але чарівність казкового простору дозволить подолати любі, навіть найстрашніші, перепони та увійти в двері мрії.

Символіка шляху, переходу, мостів та дверей допоможе прояснити особистісні смислові розуміння та настанови щодо дії. Яким чином ми рухаємося, чи дозволяємо собі експериментувати, чи довіряємо своїм почуттям й відчуттям щодо обраної стратегії дії, віримо чи ні

у можливість опинитися по той бік двері, там, де мрія є реальністю життя? На ці та інші питання учасники майстер-класу зможуть віднайти особисті відповіді та відтворити ймовірне оптимальне рішення щодо проживання власних життєвих обставин.

Можливість промалювати свій обраний шлях, зрозуміти й побачити втілення дії на папері, надасть насаги щодо подолання всього необхідного шляху. Шляхи можуть бути різними: короткими й довгими, прямими чи заплутаними, світлими й безпечними чи темними й небезпечними. Але автор малюнку в змозі його трансформувати задля внесення нових горизонтів, можливостей чи пошуку додаткових сторонніх ресурсів щодо подолання цього шляху.

Наступним кроком може стати вибір «доступу» до реалізованої мрії. Тобто ми з вами будемо обирати звичні або незвичні стратегії прискорення здійснення мрії. Наприклад, двері можуть бути відразу на шляху, а можуть міститися десь за горизонтом і щоб до них наблизитися, треба пройти місточком чи обійти навкруги, а може збудувати власний міст... Тобто варіантів багато, важливим залишається довіра до себе, самостійність обирання стратегій та можливість пошуку допомоги ззовні. Яким чином учасники дійдуть до двері, буде визначатися їхніми стратегіями, звичками, стереотипами поведінки у таких обставинах, та можливістю «побачити» інші незвичні, невластиві їм моделі. Але перед нами двері. Які почуття проживуть учасники, коли наблизяться до заповітної двері у майбутнє, які думки будуть наздоганяти процес й які рішення вони у цей час приймуть? Не можливо навіть уявити собі те різноманіття, яке ми зможемо побачити на майстер-класі, бо це різноманіття дозволить їм зрозуміти чи насправді вони цього хочуть, чи це бажання когось з близьких або рідних. А може ця мрія перестане на той час бути актуальною, бо людина може відсути шторку цієї мрії і побачити інші, про яку навіть думати собі забороняла. В такому разі дверці у попередню мрію є лише проміжними і шлях продовжиться до наступної прихованої мрії. Яким буде цей шлях буде залежати від нашої готовності подолати перепони й здійснити цю мрію.

Методика може бути використана як в груповій, так і в індивідуальній практиці. Вона немає вікових меж та з успіхом використовується в процесі роботи з профілактики емоційного виснаження та професійного вигорання працівників соціальної сфери. Також може бути корисною при роботі зі страхами майбутнього чи з питаннями подолання особистої безпорадності, соціального госпіталізму та нас-

лідків таврування й дискримінації клієнта, що переживає складні життєві обставини. При роботі з жертвами насилля ця методика може бути використана на завершальному етапі терапії, коли потреба у власних ресурсах набуває актуальності. При роботі з вимушеними переселенцями використання цієї методики дозволило віднайти додаткові варіанти зменшення внутрішньої напруги та безсилля, що спостерігалося протягом тривалого часу.

Палітра почуттів, що супроводжують процес роботи з методикою, розширює емоційну грамотність, надає можливість прожити ті почуття, які табуйовані чи витиснені зі стилю життя людини, а також дозволяє проявити радість та надію щодо власних можливостей подолання скрутних життєвих обставин, спонукає до сміливості творити зміни у власному житті.

ГОЛОСИ ЗА РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ

Робело Наталі,

арт-терапевт, Lesley University (Кембрідж, Массачусетс)

Необхідні матеріали: папір формату А4, маркери / ручки, мілки.

Цілі воркшопу:

- Розширення можливостей завдяки рефлексії та спільності. Сила групової роботи

- Встановлення зв'язку через розповіді (сторітелінг)
- Розгляд один одного як людських істот
- Я той, хто вижив, а не жертва
- Опора на наші сильні сторони
- Пісня може бути джерелом зцілення і розширення можливостей

Огляд майстер-класу.

Заняття у групі буде проведено таким чином, ніби учасники знаходяться на справжній «груповій сесії». Буде кілька розминок, під час яких члени групи краще пізнають одне одного, і встановиться певна форма довіри. Керована уява (короткі медитації та обговорення) буде використано, щоб створити безпечне місце і відчуття спокою у групі. Створення безпечного середовища є дуже істотним у процесі зцілення; це дозволяє учасникам відчувати себе вільно, коли вони діляться своїм досвідом. Під час воркшопу буде продемонстровано безліч мистецьких технік: написання, художнє відображення, диригування, написання пісень і групова робота зі співом. Мистецтво є джерелом розширення можливостей клієнтів у зміні бачення себе як людини, яка

вижила, замість бачення себе як жертви. Навіть якщо людина не вважає себе художником, мистецтво є потужним інструментом, який одночасно може привернути увагу, викликати давно забуті спогади, сприяти висловленню почуттів, створювати і активізувати певний настрій, а також об'єднувати людей.

Попередній розклад.

0:00-0:07. – **Вступ:**

- Привітання та подяка за те, що прийшли
- Про мене і мій досвід
- Огляд воркшопу та того, що ми будемо робити і чому?

0:07-0:17. – **Розминка:** «Сила імені»

Утворюємо коло зі стільцями. Я буду просити учасників одним за одним називати своє ім'я три рази, стаючи в центр кола. Вони можуть робити це будь-яким способом, який для кожного є найбільш комфортним (рухаючись, монотонно, викрикуючи або виспівуючи своє ім'я ... тощо), однак я спеціально буду надавати обмежені інструкції. У перервах між представленням кожного учасника я буду просити тиші і визнання того, хто щойно презентував себе групі. Це робиться для визнання того, хто називає своє ім'я, що в повсякденному житті часто упускається.

Конфіденційність: Що це? Пояснити важливість встановлення довірчих стосунків в групі і в індивідуальному консультуванні.

0:17-0:45.

• **Керована уява:** це дозволить групі відчувати себе в безпеці і відчувати спокій там, де вони знаходяться в даний момент. Завдяки використанню релаксаційної музики (або простого барабанного биття), я буду направляти учасників у безпечне, мирне місце (15 хв.).

• **Художнє відображення** «безпечного мирного місця», яке уявили (5-хв.), учасники також можуть коротко описати свій досвід та враження на зворотній стороні зображення.

• **Написання віршів «Я ...»**, рефлексія власного досвіду, шляхом заповнення прогалин замість трикрапок (5-7 хв.).

а. Тепер обведіть будь-які та всі сильні сторони, які ви помітили у власному дописі.

б. Які сильні сторони / відповідні слова найбільше привертають вашу увагу? Будь ласка, напишіть їх на зворотній стороні листка. Потім відкладіть вірша в сторону.

0:45-1:00. – **Диригування «оркестром».**

Спершу – оберіть інструмент. У колі кожен учасник по черзі буде грати короткий музичний уривок/відстукувати певний ритм або створювати звук за допомогою свого голосу, який співвідноситься із тим, які емоції зараз людина відчуває (напр., це можуть бути дійсно важкі удари, тому що людина знервована).

Частина 1: Кожен ГРАЄ ... на даний момент ми не повинні синхронізуватися. Усі грають на своїх інструментах або використовують свої голоси / звуки будь-яким способом на свій розсуд. (2-3 хв.)

Частина 2: Кожен учасник матиме можливість «керувати» групою. Я поведу групу, надаючи приклад, кілька разів та відповідні роз'яснення. Після цього, будь-хто, хто почуває себе готовим або почувається комфортно, робить крок уперед і веде за собою групу. Це дасть учаснику почуття «розширення можливостей» і здобуття контролю над ситуацією.

Частина 3: Відкрита дискусія:

Як це було бути диригентом? Вам сподобалось / не сподобалось? Чи було це приголомшуючим, чи навпаки – чи сприяло це виникненню почуття розширення можливостей? Якби ви могли зробити це знову, що би ви змінили? Як ви себе почували, використовуючи свій голос?

1:00-1:30. – **Написання пісні:** використовуючи «Я є ...» вірші. Група буде розділена на пари. Я буду просити учасників обговорити свої сильні сторони (ті, що згадуються у вірші) та пригадати час, коли вони помітили ці сильні сторони в собі. Якщо вони не можуть пригадати або мають складнощі з цією частиною вправи, я буду просити їх, створити сценарій того, де вони могли б продемонструвати свої сильні сторони. Я буду просити кожну пару, працюючи вдвох, створити пісню або мелодію по мотивам історії кожного з партнерів. Це може бути зі словами або без слів (напр., за допомогою дзижчання, відбивання ритму, шепоту, крику і т.д.).

• Коли пари готові і за бажанням, я буду просити кожну пару представити створені ними пісні групі. Після цього я буду просити їх коротко описати свій досвід, здобутий в ході цього процесу.

1:30-1:40 – **Спільне створення пісень.**

Нарешті, я попрошу кожного обрати інструмент/голос і просто зіграти, як вони відчувають / як для них звучить «розширення можливостей». Я буду просити кожного учасника вибрати рядок зі свого вірша, який для них є найбільш значущим. Який рядок дає вам найсильніше відчуття сили та відчуття розширення можливостей?

• Я буду просити учасників один за одним поділитися цим рядком у пісні або промовити його – знову три рази. По мірі того, як кожен учасник буде ділитися, решта групи буде грати / відбивати ритм разом з кожним з учасників.

1:40-1: 55 – **Обговорення та опрацювання досвіду:** можливість для групи обмінятися враженнями.

• Питання / рухлива вправа. Де ви були, коли ви прийшли? Де ви були після початку цього процесу? Де ви зараз?

1:55-2:00 – **Ритуал завершення.**

Передаючи / перекидаючи мотузку / клубочок ниток, кожен з учасників поділиться враженнями з іншими, промовивши одне слово, відповідаючи цим словом на питання «що ви отримали, взявши участь у цьому воркшопі сьогодні?». Після цього учасник, який щойно висловився передає / кидає комусь іншому з кола мотузку / клубочок ниток. Приклад: «Я здобула впевненість, в мене посилилось відчуття розширення можливостей, творчість і т.д.».

Подяка і визнання: СПАСИБІ всім учасникам за їх роботу.

Представлення. Наталі Робело приїздила до України останні шість років, а з 2014-го живе у Києві. Більшість часу вона жила у трьох країнах – Бельгії, Франції та США. Зараз вона закінчує навчання у Lesley University (Кембрідж, Масачусетс) за спеціальністю «Арт-терапія та консультування з питань психічного здоров'я».

Професійна діяльність. Наталі має великий досвід у роботі з дітьми з особливими потребами (синдром Дауна, аутизм, ДЦП). Вона працювала з дітьми різного віку та країн (індивідуально, у літніх таборах, школах, позашкільних програмах). Вона вела різноманітні групи протягом свого навчання: працювала із підлітками, що проходили реабілітацію від залежностей, проводила заняття з арт-терапії для жінок, які постраждали від сексуального насилля. Окрім того, Наталі має досвід ведення груп для літніх людей, що страждають на хворобу Альцгеймера (3 стадія).

На разі Наталі не практикує, вона тут для того, щоб поділитися досвідом у застосуванні мистецтва як терапевтичного інструменту. Також вона сподівається продемонструвати різноманітні техніки, що базуються на творчості і які можна підлаштовувати під потреби пацієнтів.

VOICES TOGETHER FOR EMPOWERMENT

Robelot Nathalie,

Arts Therapist, Lesley University (Cambridge, Massachusetts)

Space required: large open space and chairs for all participants.

Materials necessary: A4 paper, markers/pens, and pastels (if possible).

*Instruments and some art materials will be provided.

Goals of the workshop:

- Empowerment through self-reflection and community.
- Power of group work.
- Connection through story telling.
- Viewing one another as human beings.
- I am a survivor, not a victim.
- Building on our strengths.
- Song can be a source of healing and empowerment.

Workshop Overview.

The group will be conducted as if it were a real «group session». There will be several warm-ups so that the group may get to know one another and establish a form of trust. Guided imagery (brief meditation and reflection) will be used to create a safe place and feeling of peace within the group. Establishing a safe environment is essential in the healing process; it allows one to feel more open to sharing about their experiences. A variety of arts-based techniques will be demonstrated throughout the session: writing, artistic response, conducting, songwriting, and group work through song.

The arts serve as a pathway to empower clients to become survivors instead of victims. Even if one does not consider themselves an artist of any kind, the arts are a powerful tool that can capture attention, elicit long forgotten memories, communicate feelings, create and intensify moods, and bring people together all at the same time.

Tentative Schedule.

0:00-0:07. – Introduction:

- Welcome & thank you for coming.
- About me and my experiences.
- Overview of the workshop and what we will do/why?

0:07-0:17. – Warm-ups:

«The power of one's name»

Form a circle with chairs. One by one I will ask the participants to say their name three times in the center of the circle. They may do this in whatever way feels most comfortable (movement, monotone, screaming it, singing it... etc.), however I will provide limited directions on purpose. In between each participant I will ask for silence and recognition of the one who just shared.

- This is to really acknowledge the one saying their name, which in everyday life often gets surpassed.

Well of Confidentiality: What is it? Explain the importance of establishing trust within a group and within individual counseling.

0:17-0:45.

- **Guided Imagery:** this will allow the group to feel safe and at peace where they are in the present moment. Through the use of relaxation music (or the simple beat of a drum), I will guide them into a place of safety and peace (15min).

- **Artistic representation** of their «Safe Place of Peace» imagined (5-7min), they may also write a short reflection on the back of image.

Writing «I am...» poems, self reflection by filling in the blanks (5-7 min).

Now, circle any and all the strengths you see within this writing.

Which strengths / words stand out to you the most? Please write them on the back. Then put the poem aside for now.

0:45-1:00. – **Conducting the «Orchestra»:**

First – pick an instrument. Go around the circle and each person will play a short beat or make a sound using their voice, which relates to whatever emotions are coming up for them. (ex., it could be a really heavy beat because one is nervous).

Part 1: Everybody PLAY... at this point we do not have to be in sync. Ask everyone to play their instruments or use their voice/sound in whatever way they see fit. (2-3min)

Part 2: Each participant will have the opportunity to ‘conduct’ the group. I will lead everyone with an example a few times... for clarification. From there, whoever feels ready or comfortable will then step forward and lead the group. This will give the participant a sense of ‘empowerment’ and control over a situation.

Part 3: Open Discussion: What was it like being the conductor? Did you like/dislike it? Was it overwhelming, empowering? If you could do it again what might you change? How did it feel using your voice?

1:00-1:30. – **Songwriting:** using the «I am...» poems. The group will be divided into pairs. I will ask them to discuss their strengths (ones in

poem) and remember a time when they saw these strengths within themselves. If they can't remember or struggle with this part of the exercise I will ask them to create a scenario of where they might demonstrate these strengths. With their partner I will ask the pairs to create a song or melody to each other's story. This could be with or without words (ex., humming, beating, whispering, screaming, etc.).

- When the pairs are ready and if willing, I will ask each group to share their songs with the group. Then I will ask them to briefly describe what this process was like.

1:30-1:40. **Communal Songwriting:**

Finally I will ask everyone to pick an instrument / voice and just play how they feel / hear «empowerment». I will ask each participant to choose a line from their poems that stands out to them the most. Which one gives you a sense of strength and empowerment?

- One by one I will ask the participants to share this line in song or spoken – again three times. As they share, the rest of the group will play/beat a rhythm along with them.

1:40-1:55 – **Discussion & Processing:** open to the group for sharing

- Questions/movement exercise – *Where were you when you came? Where were you after you began this process? Where are you now?*

1:55-2:00 – **Closing ritual.** Using a string / yarn one by one the group will share by saying one word, «what did you gain from this workshop today?» Then pass/throw to someone else in the circle. Example, «I gained confidence, empowerment, creativity, etc.».

Gratitude & recognition: THANK YOU to all participants and their work.

Presenter. Nathalie Robelot has been coming to Ukraine for the past six years and has now lived in Kyiv since 2014. Most of her life was spent cross-culture between Belgium, France, and the United States. She is now in her final year of training in Expressive Arts Therapies & Mental Health Counseling at Lesley University's Graduate School located in Cambridge, Massachusetts.

Clinical work. Nathalie has much experience working with children who have various special needs (more specifically: Downs Syndrome, Autism Spectrum, & Cerebral Palsy). She has worked with children of all ages, within different settings and countries: summer camps, schools, after-school programs & individually. Nathalie has worked in teams as well as led a variety of groups throughout her training; she has worked with ado-

lescent girls and boys in a substance-abuse recovery program, and she coled an arts-based support group for women who have experienced sexual trauma. Additionally, she has experience leading groups for the elderly in a stage three Alzheimer's care unit.

Although she is not currently practicing, Nathalie is here to share of her experiences in using the arts as a therapeutic tool, & hopes to provide various arts-based techniques that could be adapted depending on whom they are serving.

ПРОТИДІЯ ПСИХОЛОГІЧНОМУ НАСИЛЬСТВУ В СИТУАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ: ДРАМАТЕРАПІЯ ЖЕРТОВНИХ СТОСУНКІВ

Савінов Володимир,

*молодший науковий співробітник Інституту соціальної
та політичної психології НАПН України,
керівник Секції гештальт-терапії Київського осередку УСП,
співзасновник ГО «Всеукраїнська асоціація
плейбек-театрів» (Дніпропетровськ–Київ–Львів),
засновник і керівник Київського плейбек-театру «Déjà vu plus» ,
Української школи плейбек-театру та відділення плейбек-театру
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Буває так, що хтось викликає у Вас почуття провини, яке важко обґрунтувати раціонально? Буває, що дискомфорт у стосунках не дає радіти спілкуванню і додає життю темних барв? І це не поодинокі випадки, а ніби ціла система, у залежність до якої Ви потрапляєте? Можливо, тоді Ви зазнаєте психологічного насильства, в основі якого, за нашим припущенням, лежить механізм конфлюенції, злиття, тотального порушення кордонів задля підміни «вольового ядра» однієї людини своїм.

На майстер-класі Ви зможете дізнатися, які бувають види психологічного насильства, їх причини та наслідки. На матеріалі реальних прикладів ми зможемо проаналізувати варіанти поведінки та можливості опанування свого емоційного стану в ситуації, коли з Вас роблять жертву. Ви також дізнаєтесь про деякі принципи та окремі прийоми коректного психологічного захисту від насильника.

За допомогою методу драматерапії ми зможемо віднайти власні сюжети психологічного насильства, пропрацювати негативні емоції та пошукати варіанти більш вільної і конструктивної поведінки.

ПРАВОПОЛУШАРНОЕ РИСОВАНИЕ КАК МНОГОГРАННЫЙ ИНСТРУМЕНТ В РАБОТЕ АРТ-ТЕРАПЕВТА

Сергиенко Оксана,

практический психолог, арт-терапевт, основатель и руководитель творческой студии «Территория счастья», член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Чернигов)

Правополушарное рисование это набор упражнений, которые помогают блокировать работу левого полушария, 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 одного только воображения, а также возможность делать то, что прежде было недостижимо: рисование пейзажей, портретов, натюрмортов.

Данный метод можно применяться не только как **средство научить человека рисовать**. Его можно широко использовать как инструмент в работе психолога в зависимости от клиентского запроса:

- экспресс-диагностика,
- налаживания более полного и глубокого контакта с клиентом,
- убрать страх у клиента к изобразительной деятельности,
- развить ресурсы,
- стимулировать оживления физической эмоциональной сферы,
- коррекции психологического состояния,
- социализации и реабилитация клиента,
- помочь клиенту познать мир и самого себя,
- повысить самооценку клиента и уверенность в себе,
- активизация, пробуждение «внутреннего ребёнка» клиента, что стимулирует творчество и спонтанность, и т.д.

Правополушарное рисование это хорошая художественная практика для психолога, которая поможет ему постичь глубины творческого состояния на своем собственном творческом опыте. Ведь психологу арт-терапевту нужно самому, в какой-то степени быть художником, как минимум уметь чувствовать материал и творческий процесс.

Правополушарная живопись позволяет быстро включать в работу правое полушарие. Освоив несколько простых техник рисования,

вы можете повисить активность правого полушария на уровень полной гармонии обоих полушарий.

На мастер-классе вы освоите на практике несколько основных техник правополушарного рисования, нарисуете три картины гуашью и обогатите свой методический арсенал одним из наиболее интересных, доступных и эффективных методов арт-терапии.

ДАВАЙТЕ СДЕЛАЕМ ВЫБОР!

Скибицкая Юлия,

психолог, бодинамический терапевт-практик, арт-терапевт.

член ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)

«Сделать выбор» – когда вы говорите эту фразу, какой смысл вы в нее вкладываете? Как это – сделать выбор? Как вы делаете выбор в своей жизни?

Ответы можно услышать разные: «я стараюсь делать осознанный выбор», «выбираю интуитивно», «склонен делать эмоциональный выбор, иногда очень эмоциональный))))», «выбираю сердцем», «у меня вообще нет права выбора», «выбирать не приходится», и.т.п. Как это?

Очевидно, что некоторые выборы мы делаем неосознанно. Этим мы постоянно поддерживаем свой самый глубокий выбор быть здесь, в этой жизни как человеческое существо. И это «право быть» может даже нами не осознается, а при этом каждая клетка всего нашего организма реализует это право. Когда о выборе размышляет взрослый человек, то, зачастую, делает это абстрактно. Иногда это настолько абстрактно, что вообще не имеет никакого отношения к реальности. При этом известно, что даже совсем маленький ребенок умеет делать пусть самые простые, и при этом достаточно осознанные выборы. Уже в возрасте 2-4 лет ребенок не только способен осознавать свой выбор, но и делать краткосрочное планирование, и, в частности, для осуществления своего выбора. Мы можем наблюдать, как маленькие дети делают свой осознанный выбор, и какой этот выбор активный! Они действительно его «делают», осваивая и учась использовать свое тело. И здесь уместно отметить, что выбор – это действие. И как для того, чтобы идти, не достаточно подумать, что вы хотите идти, а нужно «включить» ноги, также и выбор мы осуществляем во взаимосвязи ума и тела. Простой иллюстрирующий пример – наверняка знакомое всем состояние, когда нужно сделать выбор, а все тело ослабло, обмякло, или даже совсем онемело. И человек так и ходит со своим якобы не сделанным выбором, реально, как правило, бессознательно вы-

бирая ничего не выбирать. Он, возможно, даже хочет определенных результатов и изменений в своей жизни, при этом остается в месте, где ничего не меняется.

Какой тогда он, выбор?

На мастер-классе в фокусе внимания будут различные аспекты процесса выбора: эмоции, связанные с выбором, телесные ощущения, убеждения, навыки планирования и способность ощущать направление движения, тестирование реальности, осознание себя и последствий в ситуации выбора. Участникам будут предложены арт-терапевтические и телесные упражнения для исследования проявления своей индивидуальности в осуществлении выбора. В контексте теории Бодинамики мы рассмотрим взаимосвязь телесных паттернов, мышечных реакций и определенных возможностей делать выбор.

А главная цель мастер-класса – нахождение телесного ресурса и комфортной палитры эмоций для того, чтобы делать свои здоровые выборы.

ПУТЕШЕСТВИЕ К ИСТОЧНИКУ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ: ПОИСК РЕСУРСОВ

Скнар Оксана,

*кандидат психологических наук, старший научный сотрудник
Института социальной и политической психологии НАПН Украины,
член правления ВОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Наше время, насыщенное неопределенностью и нестабильностью, неожиданностями и экстремальными ситуациями, непредсказуемостью и кризисами, каждый день бросает вызовы каждому из нас. Иногда создается впечатление, что Жизненных Сил справиться с навалившимися неблагоприятными обстоятельствами может не хватить. Я же глубоко уверена в том, что это не так – ведь нам даются только те испытания, которые нам по Силам...

На мастер-классе мы попутешествуем к источнику своей Жизненной силы, исследуем возможные барьеры, поищем ресурсы его наполнения и то, что мешает ими пользоваться, а также то, что помогает преодолевать препятствия. Все это позволит по-новому взглянуть на свои ресурсы и возможности, расширить палитру своих эмоций, а также найти свежее решение!!!

Ведь ресурсы – это все то, что придает каждому из нас силы справиться со сложными моментами жизни, помогает двигаться вперед, несмотря ни на какие трудности и при этом чувствовать себя уве-

ренно, наполнено, радостно, энергично, позволяет принимать и ощущать поддержку, с оптимизмом смотреть в будущее. Ресурсы есть у всех и у каждого, просто иногда мы забываем об этом, или же просто не знаем... Будем искать и находить, узнавать и активизировать, а также интегрировать свои ресурсы. И все это – с помощью арт-терапии!!!

СИСТЕМНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ В АРТ-ТЕРАПИИ

Старовойтов Андрей,

*кандидат психологических наук, старший научный сотрудник
Научно-Исследовательского Центра Глубинной психологии
(Гуманитарно-педагогическая академия, Ялта),
член правления Восточно-Европейской
ассоциации арт-терапии (Ялта, Крым)*

Мастер-класс посвящен возможности моделирования символических образов посредством группового взаимодействия.

Первое что следует уточнить – это понятие символ и символический образ. J. E. Cirlot (2010) отмечает: «Настоящий символ отражает динамичную и многозначную реальность, насыщенную эмоциональными и концептуальными ценностями <...>, и связанную с жизнью [человека]». Символ структурируется и проявляется всегда относительно человека. Именно он выступает предельной формой реализации целей и смыслов культуры, которая организована как семиотическая реальность, или реальность символических экспликаций и обменов. Все виды психотерапии выстраиваются с учетом явной, скрыто или смещенной динамики символов.

Символ – это образ, предмет или явление, имеющие множественное, иногда противоречивое (амбивалентное, диалектическое) значение, смысл которого раскрывается лишь в контексте прошлого, настоящего или будущего события. Он всегда несет в себе значение цели и указывает на имплицитную причину (источник) символизации. «Символ есть одновременно совершенно неподвижная форма запечатления мыслей и наиболее пластичный метод применения их к познанию различных идей» (Шмаков В., 2007). П. Флоренский отмечает в символе единстве двух частностей: **символизирующего** (объект, предмет или феномен) и **символизируемого** (идея, ноумен). Результатом единства/связи феномена (объекта) и ноумена (идеи) выступает их смысловое тождество.

Центральним феноменом символічної реальності, т.е. сфери функціонування символів, виступає її системність, в той же ступені, що і сам символи виступає системним феноменом.

Системність передбачає наявність цілого ряду якостей. І це допускає можливість воспроизведення змісту символічного конструкта за допомогою системного моделювання.

Системне моделювання розглядається нами як метод воспроизведення внутрішніх закономірностей, зв'язів і функцій системного феномена (група, сім'я, психічний образ/об'єкт) за допомогою замещаючих фігур або об'єктів. Моделювання можливо в індивідуальній практиці, де в якості «замещаючих» об'єктів виступають т.н. «символічні якоря», маркуючі наявність і місцеоб'єкта в системному полі, формуючі в відповідності з механізмами індуктивного поширення, ініційованого протагоністом (т.е. джерелом системного поля). Так же моделювання можливо в груповій практиці. В цьому випадку замещаючими Я виступають інші члени групи, і їх функція полягає в воспроизведенні латентних змістів системного поля.

Системне моделювання символічних об'єктів воспроизводить їх прихований зміст і дає можливість об'єктивної і аналізу психічного феномена, асоційованого з внутрішнім конфліктом, затримкою або травмою.

«РАНІШЕ У МОЇ ЧАСИ»: РОЗВИТОК КУЛЬТУРАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ЧЕРЕЗ ПОКОЛІННЯ

Стефенсон Ракель Чейпін (США)

У ході майстер-класу учасники отримують можливість дослідити культурні відмінності, які впливають на перебіг навчання, дослідження та практики арт-терапії, у випадку зустрічі в такій роботі представників різних поколінь. Арт-терапевти, які працюють з літніми людьми, часто стикаються у своїй практиці із чинниками, які ускладнюють взаєморозуміння. Історичним є момент, в якому життя представників певного покоління впливає на широкий спектр культурних переконань, які не завжди поділяють представники наступних поколінь. Навчання вмінню орієнтуватися у відмінностях між поколіннями є пріоритетом у навчальних програмах з арт-терапії аби забезпечити розвиток майбутніх арт-терапевтів як досвідчених фахівців, які є культурально та історично обізнаними клініцистами. Окрім розгляду та порівняння унікальних проблем у міжпоколінній роботі шляхом обго-

ворення кейсів та особистого досвіду, на цьому майстер- класі також буде розглянуто, як історія та культурні традиції формують державну політику, а подекуди і ейджизм в охороні здоров'я. Будуть розглянуті соціально-економічні проблеми, які зумовлюють відмінності у медичних послугах, зокрема в ході лікування та загалом у ставленні до пацієнтів, а також інституціональні дискримінаційні практики і правила, які закріплюють стереотипи щодо літніх людей. У практичній частині майстер-класу учасники будуть досліджувати власні історичні чинники, які мають важливе значення для розуміння унікального досвід літніх людей.

Огляд майстер-класу.

- Як історичні та культурні відмінності впливають на навчання, дослідження і практику арт-терапевтів, що працюють з представниками різних поколінь.

- Як історія та культурні традиції формують державну політику, а подекуди і ейджизм в охороні здоров'я.

- Про соціально-економічні проблеми, які зумовлюють відмінності у медичних послугах та у ставленні до пацієнтів

Провідні питання:

- Як історія поколінь впливає на досвід старіння?

- Як арт-терапія може допомогти вибудувати міст між поколіннями:

- Історичний досвід?
- Культурний досвід?
- Економічний досвід?
- Трансгенераційна травма?
- Ейджизм?

- Як ми можемо найкращим чином використовувати естетичну чутливість в нашій роботі:

- Між поколіннями?
- Між культурами?

- Як ми можемо навчати арт-терапевтів краще розуміти і використовувати відмінності між поколіннями та / або між культурами?

Визначення:

- Історичне:

- Значущі події, які вплинули на націю.

- Культурне.

- Передача вірувань і звичаїв за допомогою мистецтва, мови, традицій.

- Естетичне.

- Смаки та чутливість, що знаходяться під впливом та виражені через мистецтво та дизайн.

Порівняльні дослідження поколінь:

- Про міжпоколінні, міжнаціональні дослідження.
 - Історії.
 - Культури.
 - Естетики.

Мистецтво, засноване на досвіді:

- Які історичні, культурні та естетичні впливи мають місце у вашому житті?
 - Створіть їх візуальну репрезентацію (ви можете об'єднати їх або представити їх окремо).
- Що схожого/відмінного у вашому досвіді та у досвіді ваших(ого) колег(и)?
- Як це вплинуло на вашу ідентичність як арт-терапевта?

Декілька нових запитань:

- Які наслідки соціально-економічної ситуації для кожного покоління?
- Які ставлення щодо надання або отримання допомоги від представників сімейної ланки?
- Як історія (політична та економічна) впливає на соціальні послуги? І як вони впливають на ставлення суспільства до різних поколінь?
- Як імміграція вплинула на думки і досвід поколінь?
- Як проявляються міжпоколінні травми? Як це проявляється у стосунках пацієнта та працівника, який ним опікується?
- Чого ми можемо навчитися, вивчаючи інші народи, регіони, культури? Чи допоможе це нашим студентам краще зрозуміти свій власний народ, регіон, культуру?

Заключні роздуми та обговорення наслідків для історичного, культурного та естетичного дослідження.

- Розвиток глибшого емпатійного та культурного взаєморозуміння.
- Розуміння соціального середовища, яке впливає на наше життя.
- Розвиток глибших терапевтичних стосунків.
- Зменшення ейджизму.
- Закликайте до покращення догляду за літніми людьми.

«BACK IN MY DAY»: DEVELOPING CULTURAL COMPETENCY ACROSS THE GENERATIONS

***Raquel Chapin Stephenson,**
Ph.D., ATR-BC, LCAT Lesley University (USA)*

This workshop will explore how historical and cultural differences influence the training, research and practice of arts therapists working inter-generationally. Arts therapists who work with older adults often contend with compounding factors that challenge mutual understanding. The historical moment in which one generation's lives impacts a wide range of cultural beliefs, and is not always shared by following generations. Learning how to navigate the intergenerational differences is a priority in training arts therapists to become adept as culturally and historically aware clinicians. Highlighting and comparing the unique challenges intergenerational work through case studies and personal experience, this workshop will also explore how history and cultural attitudes inform public policy, and at times, ageism in healthcare. Considerations will include socioeconomic issues that contribute to healthcare disparities in treatment and caregiver attitudes, as well as discriminatory institutional practices and policies that perpetuate stereotypes about older adults. In the experiential component of this workshop, participants will explore their own historical factors that are essential to understanding the unique experiences of older adults.

Overview:

- How historical and cultural differences influence the training, research and practice of arts therapists working inter-generationally.
- How history and cultural attitudes inform public policy, and at times, ageism in healthcare.
- Socioeconomic issues that contribute to healthcare disparities in treatment and caregiver attitudes.

Guiding questions:

- How does generational history impact experience of aging?
- How can art therapy bridge generational gaps of:
 - Historical experience?
 - Cultural experience?
 - Economic experience?
 - Intergenerational trauma?
 - Ageism?
- How can we best utilize aesthetic sensibility in our work:
 - Intergenerationally?

- Interculturally?
- How can we train art therapists to understand and utilize intergenerational and / or intercultural differences?

Definitions:

- Historical
 - Significant events that impacted the nation
- Cultural
 - Transmission of beliefs and customs through arts, language, traditions
- Aesthetic
 - Tastes & sensibilities, influenced by and expressed through arts & design

Comparative Study of Generations:

- A cross-generational, cross national exploration of
 - History
 - Culture
 - Aesthetic

Art making experiential:

- What are some of the historical, cultural and aesthetic influences on your life?
 - Make a visual representation of them (you may combine them or address them separately)
- How are your experiences similar/different to those of your colleague(s)?
- How have these shaped your identity as an art therapist?

A few new questions:

- What are the implications of socioeconomic situation of each generation?
- What are the attitudes about giving or receiving care out of the family unit?
- How does history (political and economic) influence social services? And how do they influence society's attitudes toward different generations?
- How has immigration shaped the views and experiences of generations?
- How has intergenerational trauma manifested itself? How does this play out between patient and caregiver?

• What can we learn from exploring other nations, regions, cultures?
Does it help our students to examine their own?

Concluding Thoughts & Implications for historical, cultural and aesthetic inquiry:

- Develop deeper empathic and cultural understanding
- Understand societal environment that shape our lives
- Develop richer therapeutic relationship
- Reduce ageist beliefs
- Advocate for improved care for older adults.

ТЕХНІКИ ТІЛЕСНО ОРІЄНТОВАНОЇ АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ ТА ДОРОСЛИХ, ЩО ЗАЗНАЛИ ТРАВМИ

Хамптон Христина,

магістр з експресивної арт-терапії

*та клінічного консультування з питань психічного здоров'я,
волонтер Корпусу Миру з Бостона, Массачусетс (США)*

Майндфулнес є методикою, що допомагає зосередитися на теперішньому моменті з прийняттям та без осудження. Використання майндфулнес зростає у західній психології та психотерапії. За останні 20 років виникли нові доказові підходи у роботі з травмою, багато з яких включають аспекти майндфулнес. Ці підходи включають діалектичну поведінкову терапію (DBT), терапію прийняття і заангажованості (ACT), когнітивна терапія, що базується на майндфулнес (MBCT) і фокус-орієнтована арт терапія (FOAT).

Під час роботи з особами, що зазнали комплексної травми ми бачимо, що їхнє світосприйняття і відчуття себе порушується. Ці особи можуть бачити світ як страшне місце і страждати від відчуття меншовартості і вважати, що їх неможливо любити. На додачу, ці люди можуть переживати симптоми дисоціації: вони можуть не відчувати зв'язку зі своїм тілом чи з навколишнім світом. Тілесно орієнтовані техніки і майндфулнес в арт-терапії впливають на ці симптоми через під'єднання до теперішнього моменту і практикування самоспівчуття.

На цьому практичному тренінгу учасники дізнаються про основні теорії та технік, що базуються на майндфулнес, а також вони будуть мати можливість попрактикувати техніки тілесно орієнтованої арт терапії. Прохання до учасників вбратися у зручний одяг, так як будуть фізичні вправи і арт практики.

Розклад:

0:00–0:20: Короткі основи майндфулнесс та арт-терапії.

0:20-1:00: Руханка/медитція під наглядом/вправа намалювати дихання.

1:00-1:30: Схеми тіла.

1:30-1:40: Перерва.

1:40-2:15: Колажі особистих потреб.

2:15-2:45: Письмові відповіді і обговорення.

2:45-3:15: Адаптація для дітей, запитання.

3:15-3:30: Заключне коло.

Представлення. Я є волонтером Корпусу Миру з Бостона, Массачусетс (США). Я здобула науковий ступінь магістра з експресивної арт-терапії та клінічного консультування з питань психічного здоров'я. Більша частина мого клінічного досвіду пов'язана з роботою з дітьми і молоддю, які пережили психотравму і/або мають особливі потреби.

ПІСКОВА АНІМАЦІЯ

Чекстере Оксана,

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України (Київ)*

Пісочна анімація виросла з методу Пісочній терапії – одного з методів психотерапії, що виник в рамках аналітичної психології. Малювання піском на підсвіченому склі, створення казкових чарівних образів – це новий досвід, цікавий спосіб спілкування зі світом і самим собою; спосіб зняття внутрішньої напруги і втілення її на несвідомо – символічному рівні, спосіб, який підвищує впевненість у собі і відкриває нові шляхи розвитку.

Техніка малювання піском сприяє розвитку просторових уявлень та образно-логічного мислення, поліпшує координацію і пластичність рухів. Крім того, малюючи піском, діти завжди отримують позитивні емоції, відчувають гармонію і задоволення від творчості.

Зауважимо, що малювання піском сприяє не тільки розвитку творчих здібностей дошкільників, але й графо-моторних навичок.

Малювання піском на склі доступно дітям самого різного віку.

Малюки можуть створювати найпростіші картини, малюючи пальчиками по рівномірно насипаного шару. При тому, щоб змінити

малюнок не потрібно ні гумки, ні нового аркуша, досить просто провести пальчиком по піску.

Більш старші діти зможуть створювати картини використовуючи техніку насипання та прибирання зайвого піску для отримання піщаної картини.

Особливість занять з піскової анімації полягає в тому, що веде їх не педагог-художник, а психолог, що займається пісочною терапією. Акцент на заняттях робиться не на «правильне» малювання, а на самовираженні, виплеску негативних емоцій, отриманні позитивних емоцій, розвитку впевненості в собі.

Оскільки малювання піском є видом образотворчого мистецтва, то діти ознайомлюються з основами загальної композиції, засобами художньої виразності, поняттями ритму й симетрії, особливостями структури та видами візерунків, способами створення художніх образів засобами піскової анімації.

На заняттях використовуємо різні методи навчання, зокрема: ігрові, словесні, наочні, практичні. Кожне заняття містить теоретичну частину і практичне розв'язання завдання. Під час занять звучить музика, що є своєрідним фоном для роботи, створює творчу атмосферу. До того ж музика в поєднанні з пісковою анімацією позитивно впливає на психоемоційний стан дитини – врівноважує та заспокоює.

Діти можуть розв'язувати творчі завдання як індивідуально, так і парами чи колективно. Парна та колективна зображувана діяльність значно прискорює процес створення образу, дає змогу дітям навчитися правильно розподіляти завдання, з огляду на вік і здібності кожного, сприяє формуванню комунікативних навичок, вмінню домовлятися.

Поступово діти опановують різні прийоми малювання піском, як-от:

- малювання пальцями (одним, кількома, ребром великого пальця);
- малювання ребром долоні;
- малювання кулачком;
- симетричне малювання обома руками;
- асиметричне малювання обома руками;
- малювання шляхом відсічення зайвого;
- малювання насипанням піску з кулачка;
- малювання з використанням додаткових інструментів.

Звертаємо увагу дітей на те, що фон для малюнка може бути як світлим, тобто без піску, так і темним – повністю засипаним сипучим матеріалом. Для малювання на світлому фоні діти набирають трохи піску в руку і, випускаючи його тоненькою цівкою із затиснутого кулачка, малюють образи. Аналогічно промальовують дрібні деталі, наприклад, частини обличчя.

Технологія малювання піском на темному фоні трохи відрізняється. Необхідно стерти пісок в тих місцях, де будуть розміщені окремі деталі малюнка. Для промальовування великих круглих деталей необхідно очистити поверхню колоподібними рухами пальця, для малювання окремих ліній використовують ребро великого або вказівного пальця (іноді мізинця), для малювання багатьох крапочок використовуємо кінчики пальців обох рук одночасно.

Найдивовижніше в пісковій анімації – трансформації. Дуже важливо, щоб одне зображення перетікало в інше. Для цього використовуємо плями, лінії – фантазуємо. Для дітей це – захоплива гра, коли намальована закарлюка в наступному малюнку перетворюється вже на певний образ. Вигадувати трансформації дітям не складно, їм складніше утримати сюжетну лінію, щоб усі трансформації були частиною однієї історії.

У процесі навчання пісочної анімації діти засвоюють основні принципи анімаційної композиції, як-от: плинність образів, ритм, симетрія тощо. Активна участь у роботі стимулює дітей до образного сприймання навколишнього світу, розширює і збагачує світоглядні уявлення. Діти навчаються поважати думку інших, бути толерантними до різних точок зору.

ЗМІСТ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ

Безугла Р. Візуальна демонстративність як основна ознака гламуру: постановка проблеми.....	4
Береза М. Реалізація арт-терапевтичного потенціалу української народної іграшки в умовах навчально-виховного процесу початкової школи.....	7
Борейчук І. Фототерапія як спосіб прийняття чужого досвіду...	11
Бреусенко-Кузнєцов О. Обереги як архаїчні техніки устрою безпечного світу.....	13
Вознесенська О. Арт-терапія як засіб реабілітації учасників бойвих дій	18
Волкова Л. Семантика жесту – творча складова мистецтва. Евритмічні жести.....	23
Гаврилюк С. Спонтанне малювання як метод арт-терапії	25
Гринькова Л. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до реалізації виховного потенціалу казкотерапії	28
Качуровська О. Комп'ютерна арт-терапія в корекційній роботі з дітьми з порушеннями мовлення	33
Коляда О. Психотерапевтичні чинники в арт-психотерапії	35
Любіна Л. Використання методів арт-терапії в роботі з дитячим енурезом.....	38
Наumenко О. Арт-терапія як засіб збереження психологічного благополуччя учасників виховного процесу в роботі психолога дошкільця	43
Обухова Н. Використання арт-терапії у роботі з травматичними спогадами у осіб, постраждалих в зоні АТО	46
Папета О. Арт–терапевтичні театральні заняття для дітей із порушеннями розумового розвитку	49
Плаксієнко І. Використання арт-методів у роботі психологічної служби вищого навчального закладу	51
Подкоритова Л. Арт-терапія як шлях самопізнання	52
Протасова С. Музика як цілющий засіб	55
Рашковська І. Арт-терапія в організації психологічної допомоги та самопомоги особистості	56

Савінов В. Робота плейбек-театру з емоціями: нюанси співпраці з оповідачем	59
Скнар О. Ресурси проєктивних методик у формуванні політичної картини світу молоді	63
Старовойтов А. Арт-терапія як форма концептуального мистецтва	65
Тамакова Т. Тело как палитра проявления эмоций. TRE (trauma releasing exercises) в практике арт-терапевта.....	66
Тимофієва М. Візуальний наратив в арт-терапії як метод вимірювання реального світу особистості.....	67
Титаренко О. Кризова інтервентна допомога в роботі з дітьми засобами арт-терапії	69
Хіля А. Арт-терапія як засіб діагностики аномалій розвитку системи цінностей дитини	73
Чекстере О. Світлова пісочниця як засіб розвитку дрібної моторики та координації рухів дитини	78
Шевченко В. Обмеження застосування арт-терапії в умовах військового госпіталю	81

ТВОРЧІ МАЙСТЕРНІ

Бреусенко-Кузнєцов О. Від музики до слова: переживання шляху Героя	84
Волкова Л. Зодіакальне коло як загальна композиція в евритмії.	85
Галіцина Л. Великі можливості маленьких гудзиків	86
Гант Л. Інстинктивна реакція на травму	88
Гончар Н. Методика «Музика емоцій»: дослідження емоційної сфери засобами арт-терапії	90
Гундєртайло Ю. Арт-терапія як метод активізації ресурсів у психологічній підтримці переселенців: гра як простір відновлення	92
Дєркач О. Психокорекційна робота з внутрішнім образом «Я – мама» («Я – тато») як запорука гармонізації дитячо-батьківських стосунків та підготовки до усвідомленого батьківства	95
Заболотна Н. Особливості надання психологічної підтримки людині, що переживає втрату	96
Коляда О. Прив'язаність як джерело ресурсу	97

Касумова О. Візерунок душі сіллю	98
Марховський О. Процесуальний театр як метод актуалізації ресурсів людини. Процесуально-інтегративний підхід	99
Мова Л., Веремєнко Н. Відкриваючи двері... Тренінг-подорож (ТРТ і трансформаційні Ігри)	105
Назаревич В. Процес візування малюнку в арт-терапії	107
Наталушко І. Інтергація травматичного досвіду: погляд на практику через міжособистісну нейробіологію та «модель інстинктивної реакції на травму»	109
Науменко О. Казка Дня народження. Креативна арт-терапія	110
Папета О. Особливості арт-терапевтичних театральних занять з дітьми з порушеннями розумового розвитку	111
Плетка О. Особливості використання казкотерапії при роботі з ресурсами	112
Робело Н. Голоси за розширення можливостей	115
Савінов В. Протидія психологічному насильству в ситуації емоційного виснаження: драматерапія жертвних стосунків	122
Сергієнко О. Правопівкульне малювання як багатогранний інструмент у роботі арт-терапевта	123
Скибицька Ю. Давайте зробимо вибір!	124
Скнар О. Подорож до джерела життєвої Сили: пошук ресурсів	125
Старовойтов А. Системне моделювання в арт-терапії	126
Стефенсон Р. «Раніше у мої часи»: розвиток культуральної компетенції через покоління	127
Хамптон Х. Техніки тілесно орієнтованої арт-терапії для підлітків та дорослих, що зазнали травми	132
Чекстере О. Піскової анімація	133

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.

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 360 годин

Студенти обирають для вивчення один з напрямів спеціалізації: *арт-терапія, танцювально-рухова терапія, казкотерапія, арт-терапія в роботі із сім'єю, арт-терапія в роботі з травмою*. Пропонуються інші додаткові теми для поглибленого вивчення. Програма передбачає участь в тренінгах особистісного зростання та супервізіях, індивідуальну терапію, творчі завдання.

Команда провідних арт-терапевтів України 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. Гундєртайло**, **Н.О. Єщенко**, **Ю.М. Скібицька** та ін.

За підсумками навчання видається **державне свідоцтво з підвищення кваліфікації і сертифікат ВГО “Арт-терапевтична асоціація”**.

Програма складається з 10 модулів по 3 дні по 8 годин. Перший модуль планується на березень 2016. Друга група – жовтень 2016.

Додаткова інформація: art.therapy1@gmail.com

Наукове видання

**«ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ:
палітра емоцій»**

**XIII Міжнародна міждисциплінарна
науково-практична конференція**

(Київ, 25-27 лютого 2016 р.)

Верстка – О.М. Скнар

Літературна редакція, коректура – О.М. Скнар

Переклад з англ. – М.Ю. Сидоркіна

Дизайн обкладинки Т.Д. Кузик

*В дизайні обкладинки використані
фото з занять О.М. Науменко*

*Надруковано з оригінал-макету, виготовленого
в ВГО «Арт-терапевтична асоціація»*

Підписано до друку 18.02.2016 р. Формат 84x108/32.

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Ум. друк. арк. 7.1. Обл.-вид. арк.

Тираж 300 пр.
