

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**М. Ю. Сидоркіна**

**ТВОРЧА ВЗАЄМОДІЯ  
ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЗАЦІЇ  
СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ**

Методичні рекомендації

**Київ – 2013**

УДК 316.614.5:7.013(043)  
ББК 88. 53  
С 347

Рекомендовано до друку вченою радою  
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,  
протокол № 3/12 від 23 лютого 2012 року

**Рецензенти:**

*С. В. Васьківська, кандидат психологічних наук;  
Т. О. Ларіна, кандидат психологічних наук*

**Сидоркіна М. Ю.**  
С 347 **Творча взаємодія як засіб гармонізації сімейних стосунків :**  
методичні рекомендації / М. Ю. Сидоркіна ; Національна  
академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та  
політичної психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 86 с.

**ISBN**

У методичних рекомендаціях розглянуто творчу взаємодію в родині як фактор гармонізації сімейних стосунків. Висвітлюються особливості динаміки цих стосунків під впливом спільної художньої творчості. Визначено можливості та обмеження гармонізувального потенціалу спільної художньої творчості, організованої у формі сімейної арт-терапевтичної студії; окреслено методологічні засади роботи такої студії. Особливу увагу приділено функції ведучого сімейної арт-терапевтичної студії, який виступає в ролі фасилітатора.

Для шкільних психологів, соціальних працівників, арт-терапевтів.

© Інститут соціальної та політичної психології  
НАПН України, 2013  
© Сидоркіна М. Ю., 2013

# ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
Розділ 1. ПОТЕНЦІАЛ ГАРМОНІЗУВАЛЬНОГО ВПЛИВУ ТВОРЧОЇ ВЗАЄМОДІЇ В СІМ'І .....	7
<i>Які сімейні стосунки є гармонійними? .....</i>	7
<i>Завдяки чому відбувається гармонізація сімейних стосунків у процесі спільної художньої творчості? .....</i>	10
<i>Як впливає спільна художня творчість на сімейні стосунки? .....</i>	14
Розділ 2. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ НАЛАГОДЖЕННЯ ТВОРЧОЇ ВЗАЄМОДІЇ В СІМ'І .....	17
<i>Чому саме арт-терапія? .....</i>	17
<i>Що таке арт-терапевтична студія?.....</i>	22
<i>Кому і коли варто звертатися до арт-терапевтичної студії? .....</i>	23
Розділ 3. СІМЕЙНА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА СТУДІЯ... 33	
<i>Які основні принципи організації сімейної арт-терапевтичної студії?.....</i>	33
<i>Які роль і позиція ведучого сімейної арт-терапевтичної студії?.....</i>	35
<i>У чому полягають особливості проведення та побудови занять у сімейній арт-терапевтичній студії?.....</i>	40

<i>Які матеріали і техніки можуть застосовуватися в організації сімейної арт-терапевтичної студії? .....</i>	51
<i>Додатковий цикл занять для матерів, схильних до гіперкритичності і гіперконтролю .....</i>	60
ПІСЛЯМОВА .....	80
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА .....	82

# ПЕРЕДМОВА

Сім'я є природним осередком, у якому формуються і розвиваються найсильніші людські почуття – почуття прихильності та любові. Саме в сім'ї дитина вперше споглядає приклади відвертого, доброзичливого та шанобливого ставлення до інших, тут розвивається її здатність бути ніжною та уважною, чуйною і доброю. Атмосфера в сім'ї, виховний клімат відіграють важливу роль у формуванні особистості дитини, її світогляду та уявлення про своє місце у світі. Особливості взаємодії у батьківській сім'ї значною мірою впливають на формування схильності дитини обирати ті чи інші стратегії побудови міжособистісних стосунків.

Останнім часом спостерігається зростання кількості *функціонально неспроможних сімей*. Психологічними ознаками таких сімей є неузгодженість цілей та правил у функціонуванні сім'ї; домінування антагонізму або конкуренції в сімейних стосунках; закритість або поверховість спілкування; відсутність спрямованості на розвиток сім'ї і неготовність до змін як у житті кожного окремого члена родини, так і сім'ї в цілому; низька якість функціонування родини аж до повного невиконання сімейних обов'язків членами родини і, відповідно, незадоволення їхніх основних потреб; відсутність чітких особистісних меж членів сім'ї; різноманітні прояви насильства; явне й приховане нехтування членами родини одне одного тощо.

Відповідно, є потреба в пошуку, розробці та апробації релевантних стратегій соціально-психологічної допомоги функціонально неспроможним сім'ям та сім'ям із менш вираженими дисфункціями. Звернення до потенціалу творчої взаємодії, організованої шляхом залучення сімей до занять спільною художньою творчістю, виявляється в багатьох випадках вдалою стратегією вирішення цієї проблеми в роботі із сім'ями, які мають дітей молодшого шкільного віку. По-перше, спільна творчість сприяє розвитку чуйності та налагодженню взаєморозуміння, адже дуже важко створити щось разом, не вміючи домовлятися. Дуже важливим також є те, що саме

спільне творення та спільні позитивні емоції зближують людей. По-друге, під час занять спільною художньою творчістю члени сім'ї можуть з радістю провести час разом.

Сучасне життя повсякчас кидає його учасникам виклики. Творче ставлення до дійсності, уміння творчо будувати стосунки зумовлюють здатність людини адаптуватися до динамічності навколишнього світу, адже дають змогу орієнтуватися в нових умовах, віднаходити нові шляхи вирішення проблем та подолання труднощів. З одного боку, розвиток творчого потенціалу дітей у дошкільному та молодшому шкільному віці допомагає формувати фундамент для їхньої майбутньої творчої самореалізації, у тому числі й професійної. З другого боку, одночасний розвиток творчого потенціалу як дітей, так і дорослих членів сім'ї, розширення творчих можливостей сім'ї як системи сприяють її розвитку та підвищенню адаптаційного потенціалу. Тобто творча взаємодія містить у собі потенціал не лише щодо гармонізації особистості, а й щодо гармонізації всієї сімейної системи в цілому.

Молодший шкільний вік – це той період життя дитини, коли для неї природним є висловлення змісту свого внутрішнього світу через застосування образотворчих матеріалів. Це значною мірою зумовлюється ще неповним розвитком її здатності до вербального висловлення власних почуттів та переживань. Крім того, протягом цього вікового періоду в переважній більшості дітей проявляються їхня природна схильність та жага творчості. Важливими для молодших школярів є ігри, які спираються на уяву, а також, власне, сама художня творчість. Для більшості дітей цієї вікової категорії характерним є бажання брати якнайактивнішу участь у спільній творчості з батьками. Налагодження стосунків батьків і дітей до настання підліткового віку дитини – важлива передумова профілактики подальшого виникнення негативних явищ серед підлітків, зокрема таких, як залежності та інші форми деструктивної поведінки.

Ці методичні рекомендації розкривають теоретичні засади та практичні аспекти реалізації творчої взаємодії сім'ї, організованої у формі сімейної арт-терапевтичної студії, робота якої спрямована на гармонізацію сімейних стосунків.

## Розділ 1

# ПОТЕНЦІАЛ ГАРМОНІЗУВАЛЬНОГО ВПЛИВУ ТВОРЧОЇ ВЗАЄМОДІЇ В СІМ'Ї

### ***Які сімейні стосунки є гармонійними?***

Враховуючи становище, в якому перебуває сьогодні інститут сім'ї, не дивує той факт, що пошук шляхів розв'язання **проблеми гармонізації сімейних стосунків** привертає увагу багатьох учених (І. П. Дмитроченкова, Т. В. Грабельних, О. Я. Кляпець, Н. О. Сабліна, Т. М. Титаренко). Як основу гармонізації сімейних стосунків І. П. Дмитроченкова розглядає *християнські цінності* [7]. На думку російських соціологів Н. О. Сабліної і Т. І. Грабельних, гармонізація сімейних стосунків може бути досягнута шляхом *підвищення внутрісімейної толерантності* [23]. Як фактор гармонізації сімейних стосунків вітчизняні науковці Т. М. Титаренко та О. Я. Кляпець розглядають *запобігання емоційному вигоранню* в сім'ї [29].

Найбільш гармонійним вважають такий тип сімейних стосунків, як *співробітництво*, або *демократичний тип*. Саме демократичний стиль сімейних стосунків передбачає рівномірний розподіл відповідальності, обов'язків та прав між членами сім'ї, взаємну повагу, що в цілому сприяє більшій активності членів сім'ї в прийнятті рішень (за належного рівня особистісної зрілості), більшій зацікавленості та «залученості» до сімейного життя, більш позитивному емоційному фону стосунків у сім'ї. На рівні подружніх стосунків ознаками гармонійних стосунків є низька конфліктність, стосунки партнерства, взаєморозуміння партнерів, задоволеність

партнерів шлюбом. На нашу думку, гармонійними є сімейні стосунки, які формуються та визначаються різноманітними взаємодіями між статями і поколіннями, метою яких є надання кожному члену сім'ї можливостей для самореалізації.

Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровська та Є. В. Куфтяк виділяють такі найсуттєвіші *характеристики гармонійності дитячо-батьківських стосунків*: а) задоволеність у системі дитячо-батьківських стосунків базових потреб дитини – потреби в безпеці та афіліації; потреб, що виникають у процесі дитячо-батьківської взаємодії (прийняття, визнання індивідуальності дитини і збереження автономії «Я»); б) достатній рівень рефлексії батьків щодо індивідуальних особливостей дитини, а саме розуміння їхньої соціально-психологічної природи; в) свідомо організовані батьками конструктивного стилю взаємодії з дитиною, адекватного її індивідуальним особливостям [15].

Згуртованість та гнучкість є інтегративними параметрами сімейної системи. *Гармонійними ми вважаємо такі стосунки, характерною рисою яких є збалансованість ступеня гнучкості і згуртованості* (див. [33, с. 26-32]). Сімейна *гнучкість* показує, наскільки гнучко або, навпаки, ригідно сімейна система здатна пристосовуватися, змінюватися за умови впливу стресорів на неї. Для діагностики гнучкості використовуються такі параметри: лідерство, контроль, дисципліна, правила та ролі в родині. Виділяють чотири рівні гнучкості. *Ригідна* система має дуже низьку гнучкість і адаптивність, тобто не здатна змінюватися і пристосовуватися до ситуації, що змінилася (народження, смерть членів родини, дорослішання дітей і відділення їх від родини, зміни в кар'єрі, місці проживання і т. ін.). Система часто стає ригідною, коли вона надмірно ієрархізована або коли ролі строго розподілені, а правила взаємодії залишаються незмінними. *Хаотична* система характеризується дуже високим ступенем непередбачуваності, нестійкістю або обмеженістю керівництва і нестачею лідерства, імпульсивністю та необміркованістю рішень і неясністю ролей. *Структурована* система характеризується помірною гнучкістю, певним ступенем демократичного керівництва, стабільністю ролей і правил. *Гнучкій* системі притаманний демократичний стиль керівництва, відкритість та активність переговорів (до яких долучені діти), розподіленість ролей (з можливістю їх зміни за необхідності), співвіднесеність правил з



віком членів родини. Ригідні й хаотичні системи вважаються незбалансованими, а гнучкі і структуровані – збалансованими.

**Згуртованість** – це ступінь емоційної близькості між членами родини. Можна виділити чотири рівні згуртованості і, відповідно, чотири типи сімейних систем: *заплутана* система характеризується занадто високим рівнем згуртованості, певними крайнощами у вимогах щодо емоційної близькості та лояльності; *роз'єднана* система характеризується низьким рівнем згуртованості й лояльності сім'ї, члени такої сім'ї майже не вміють надавати підтримку один одному, не можуть спільно вирішувати проблеми; *роздільна* система характеризується помірною згуртованістю, члени такої сім'ї можуть збиратися разом, надавати один одному підтримку, разом приймати рішення, проте зазвичай мають різних друзів і несхожі інтереси; *зв'язана* система характеризується відносно високим ступенем емоційної близькості, лояльністю у взаєминах і певною залежністю членів сім'ї один від одного; спільний час цінується членами такої сім'ї більше, ніж час, проведений окремо. Роз'єднані й заплутані системи вважаються незбалансованими, а роздільні і зв'язані – збалансованими [33, с. 27].

Гармонійні сімейні стосунки можуть встановлюватися за умови відкритості сімейної системи і її здатності надавати широкі можливості для творчого зростання та особистісного розвитку кожного її члена. У такій сім'ї стосунки характеризуються теплотою, правила поведінки чітко визначені, досягається повне прийняття членами сім'ї один одного, особиста свобода для кожного. Серед інших важливих ознак сімей, у яких панують гармонійні сімейні стосунки, можна виділити такі, як відсутність конкуренції та протистояння, ефективність виконання ролевих обов'язків, демократичні засади управління, побудова спілкування на діалогічній основі [29].

Гармонізації сімейних стосунків у родинях із дітьми молодшого шкільного віку сприяє звернення до *творчої взаємодії в сім'ї*. Саме творча взаємодія членів сім'ї передбачає встановлення і розвиток діалогічності в сімейних стосунках, взаємоповаги, інтересу та поваги до потреб один одного, а також сприяє розвитку творчого та адаптаційного потенціалу сім'ї. Організацію творчої взаємодії пропонується здійснювати шляхом залучення сімей до *спільної х удожньої творчості (СХТ)*.

Звернення до СХТ як форми організації творчої взаємодії в сім'ї пов'язане з тим, що саме така форма спільної творчості, з одного боку, містить у собі значний гармонізувальний потенціал, а з другого, є доступною з точки зору організації службами, що надають соціально-психологічну допомогу сім'ям. Окрім того, така форма роботи є привабливою для багатьох сімей, які *виховують* дітей молодшого шкільного віку.

## ***Завдяки чому відбувається гармонізація сімейних стосунків у процесі спільної художньої творчості?***

В усі часи люди свідомо і несвідомо зверталися до гармонізувального потенціалу художньої творчої. У традиційних суспільствах функцію гармонізації сімейних стосунків частково виконували заняття народною ужитковою творчістю, спільна підготовка до свят і т. ін. У зв'язку з процесами глобалізації, урбанізації і технічного та інформаційного прогресу час, який люди приділяють заняттям образотворчим мистецтвом, суттєво скоротився, хоча потреба у творчому самовираженні нікуди не зникла.

Відомо, що художній творчості властиві *функції*: зображувальна, знаково-символічна, естетична, адаптаційна, комунікативна, виховна, психотерапевтична (гармонізувальна). Найбільше значення для нас має саме *гармонізувальна функція художньої творчості*, до якої у своїх працях зверталися Арістотель, Гете, З. Фройд, О. Ранк, К. Г. Юнг, М. Кляйн, М. Мілнер та ін.

Значною мірою вивченим і перевіреном на практиці є гармонізувальний потенціал спільної творчості сім'ї в процесі ігрової діяльності. Під час такої діяльності члени сім'ї однозначно проявляють певні форми спільної творчості, а сама ігрова діяльність лежить в основі художньої творчості

Власне, СХТ дає змогу оминати табу і психологічні захисти, що веде до *встановлення атмосфери більш високого рівня довіри в родині*; створює умови для більш точного висловлення своїх думок

*та почуттів*; актуалізує забуті або витіснені переживання, допомагає *взаємному пізнанню* членів родини й *звільненню від переживань, що травмують*; стимулює *становлення нових форм взаємодії* членів сім'ї; сприяє *кращому усвідомленню членами родини потреб один одного*; допомагає *відновленню порушеної ієрархії*; активізує творчий потенціал кожного члена родини.

Специфічною *ознакою процесу спільної творчості* є те, що він може здійснюватися лише в разі *налаштованості його учасників на творчу взаємодію* та хоча б за їхньої *мінімальної здатності до «творчої комунікації»* (яка, за визначенням О. М. Гавалешко [5], являє собою «суб'єкт-суб'єктну» взаємодію, обов'язковою умовою якої є усвідомлення іншого як самоцінного, унікального суб'єкта та визнання його права на самостійну активність). Творча взаємодія в сім'ї може бути як самостійним процесом (учасники якого цілеспрямовано вирішують зайнятися спільною творчою діяльністю – наприклад образотворчою), так і «побічним ефектом» будь-якої спільної сімейної діяльності.

Які саме механізми лежать в основі гармонізувального потенціалу СХТ?

З процесом художньої експресії в групі О. І. Копитін пов'язує такі *механізми зміни стану та поведінки членів групи, як імітація, ідентифікація та інтерналізація*. Імітація в груповій арт-терапії пов'язана з можливістю членів групи спостерігати за діями один одного та спробами відтворити їх у власній поведінці та в образотворчій діяльності. Ідентифікація пов'язана з ототожненням членів групи з почуттями та особистісними характеристиками один одного. Велике значення при цьому має проєктивна ідентифікація зі створеною іншими членами групи художньою продукцією (у тому числі продукцією спільної творчості). Інтерналізація забезпечує стійкі зміни в поведінці та станах її членів і пов'язана зі зміною системи поглядів та засвоєнням більш зрілих способів реагування. В арт-терапевтичній групі процес інтерналізації відбувається на основі художньої експресії, завдяки спостереженню за поведінкою інших членів групи, аналізу створюваної ними образотворчої продукції та пов'язаних з нею почуттів та уявлень [13, с. 227].

У процесі СХТ відбувається діалог шляхом екстеріоризації внутрішнього світу учасників процесу спільної творчості в спільно створюваних і спільно змінюваних продуктах колективної творчос-

ті [26]. У результаті процесів взаємопроникнення і взаємодії індивідуальних психологічних просторів учасників спільної творчої діяльності відбувається формування спільного психологічного простору. У процесі спільної творчості доводиться рахуватися з іншими, оскільки інтенції інших учасників взаємодії можуть відрізнятись від власних. Необхідність узгодження індивідуальних інтенцій під час спільної творчості викликає перебудову тих компонентів системи стосунків і патернів взаємодії в сім'ї, які сформувалися на попередньому етапі. Фактично у процесі спільної творчості відбувається тренування гнучкості поведінки, зростає адаптивність сім'ї як системи, посилюються інтеграційні процеси в сімейній системі, зростає почуття єдності членів сім'ї, інтимності стосунків, взаєморозуміння.

До виділених О. І. Копитіним механізмів, які визначають зміну станів та поведінки членів сімей під час СХТ, ми ще додаємо описаний багатьма дослідниками механізм *емпатії*, який запускається у взаємодії і під час спілкування, а також коли людина виступає в ролі «читача» художніх творів інших, та механізм *рефлексії*. Неабияку роль у процесі спільної інтелектуальної творчості відіграє механізм рефлексії, який, згідно з даними досліджень М. І. Найдьонова і Л. А. Найдьонової, є фактором, що визначає успішність спільної творчості та стратегії кооперації в процесі спільної творчості [19; 20]. Задіяння рефлексії відбувається і в процесі СХТ (відображення перебігу самого процесу, рефлексія досягнення власних цілей творцем, особливостей взаємодії та стосунків). Цей механізм також забезпечує усвідомлення членами сімей як власних уподобань, так і особистісних особливостей, потягів, змісту внутрішнього світу один одного, а також певних патернів взаємодії в сім'ї.

У процесі СХТ «входження» членів сім'ї у світи героїв, створюваних один одним, і співпереживання героям, «зчитування» членами сім'ї образів, створюваних один одним, сприяють тренуванню емпатії щодо авторів (членів сім'ї), поліпшенню взаєморозуміння, адже в процесі творчості відбувається проектування особистісних переживань та втілення їх у створювані творчі продукти, відображені в образах. Одночасність перебігу процесу творчості, сильні особистісні переживання «підвищують» здатність до емпатії, адже «живий» особистісний досвід утілення власного внутрішнього сві-

ту в образах і героях сприяє більшій «обережності» у ставленні та зростанню прагнення співпереживати один одному. У процесі одночасної творчості доповнюються наявні знання один про одного та заповнюються певні «прогалини» у розумінні одним одного.

Усі ці механізми, забезпечуючи зміну поведінкових патернів учасників спільної творчої взаємодії, водночас сприяють корекції системи ставлень членів сім'ї один до одного (зокрема шляхом корекції емоційного, поведінкового та когнітивного компонентів у структурі ставлень), що веде до гармонізації всієї системи сімейних стосунків. Механізми емпатії та рефлексії, на нашу думку, сприяють корекції всіх трьох компонентів у структурі ставлення членів сім'ї один до одного. Ідентифікація, пов'язана з ототожненням членів групи з почуттями та особистісними характеристиками один одного, так чи інакше передбачає корекцію емоційного та когнітивного компонентів ставлення. Інтерналізація сприяє зміні системи поглядів і, відповідно, корекції когнітивного компонента ставлення. Цей механізм також забезпечує стійкі зміни в поведінці та засвоєння більш зрілих способів реагування, що певним чином коригує поведінковий компонент у структурі ставлень членів сім'ї один до одного. Як уже зазначалося, імітація пов'язана з тим, що члени групи мають можливість спостерігати за діями один одного і відтворювати їх у власній поведінці та образотворчій діяльності (корекція поведінкового компонента ставлення), що також сприяє переосмисленню інтенцій дій інших та причин їхньої поведінки через більш уважне спостереження і «примірювання» дій інших. Завдяки цьому може змінюватися уявлення про характер, потреби, інтереси та цінності іншого члена сім'ї, тобто коригуватися когнітивний компонент ставлення.

Описані вище механізми зміни стану та поведінки членів сім'ї в процесі спільної творчості сприяють «запуску» корекції всієї системи сімейних стосунків, що відображається в гармонізації відповідних інтегративних параметрів (згуртованості і гнучкості). Механізми ідентифікації та емпатії сприяють посиленню механізму емоційної ідентифікації із сім'єю, який лежить в основі згуртованості. Що ж до гнучкості, то вона коригується завдяки дії механізмів інтерналізації (який забезпечує зміну поведінкових стереотипів) та імітації.

## **Як впливає спільна художня творчість на сімейні стосунки?**

Як ми вже зазначали, СХТ сприяє зростанню емоційної близькості членів сім'ї, зростанню гнучкості сімейної системи (здатності сімей адаптуватися до змін), зміцненню меж нуклеарної сім'ї та, значною мірою, «нормалізації» ієрархії (що проявляється у зростанні батьківської впевненості, посиленні в дитини відчуття власної значущості в сім'ї та значущості інших членів нуклеарної сім'ї в очах дитини) [26]. Зростання батьківської впевненості під впливом СХТ сім'ї проявляється у зниженні «батьківської» тривоги; вимоги батьків до дітей стають більш чіткими, послідовними; зростає готовність батьків надавати дітям більше дозволів.

Серед інших важливих змін, які відбуваються в сімейних стосунках під впливом СХТ, організованої у формі сімейної арт-терапевтичної студії, такі: зниження рівня емоційної напруженості членів сімей, зростання уважності батьків до потреб та невербальних проявів дітей, покращення здатності членів сім'ї співпрацювати на рівних, посилення «позитивної забарвленості» загального фону спілкування в більшості сімей, зростання активності батьків та дітей у висловлюванні та впровадженні власних ідей, зростання інтересу до творчості інших, посилення активності членів сімей у взаємодії один з одним та з іншими учасниками; більш глибоке усвідомлення членами сімей меж свого особистого простору та зростання поваги до особистого простору один одного [там само].

Отже, СХТ членів сім'ї в сімейній арт-терапевтичній студії створює умови для корекції всієї системи їхніх ставлень один до одного, проте найбільшою мірою коректується емоційний компонент, значною мірою – поведінковий, найменше – когнітивний.

Здатність до «творчої комунікації» розвивається в процесі спільної творчості. Спостереження за СХТ дітей і батьків у сімейній арт-терапевтичній студії дали змогу зробити висновок, що *спільна творчість виступає каталізатором розвитку діалогічності в спілкуванні членів сім'ї.*

Одночасно зі зростанням «діалогічності» у творчості спостерігається покращення спілкування в сім'ях: діти і батьки стають більш відвертими та відкритими один до одного; батьки відзнача-

ють, що їм «вдається краще розуміти дітей». Як бачимо, зростання рівня діалогічності в сімейному спілкуванні та взаємодії відбувається в процесі СХТ паралельно зі зростанням діалогічності у творчості і супроводжується віднаходженням ресурсу – покращенням загального емоційного фону взаємодії. Однією з основних перешкод на шляху до встановлення діалогічності міжособистісної взаємодії в сім'ях, які займалися СХТ у сімейній арт-терапевтичній студії, була схильність батьків до гіперкритичності та гіперконтролю.

*Отже, наше звернення до СХТ як форми організації творчої взаємодії в сім'ї та засобу гармонізації системи сімейних стосунків пов'язане з тим, що:*

– СХТ передбачає «активізацію» творчого компонента, оскільки процес творчості сповнений суб'єктивної новизни, неповторності, спонтанності;

– процес СХТ передбачає налагодження та активізацію діалогу шляхом екстеріоризації внутрішнього світу учасників процесу спільної творчості через спільно створювані та спільно змінювані продукти колективної творчості;

– у результаті відбувається взаємопроникнення психологічних просторів учасників СХТ (що передбачає, на нашу думку, хоча б мінімальну здатність суб'єктів до творчої комунікації);

– унаслідок взаємопроникнення та взаємодії індивідуальних психологічних просторів учасників СХТ формується віртуальний спільний психологічний простір;

– у процесі СХТ доводиться рахуватися з іншими, оскільки інтенції інших учасників взаємодії можуть відрізнятись від власних. Необхідність узгодження індивідуальних інтенцій під час спільної творчості ініціює перебудову тих компонентів системи стосунків та патернів взаємодії у сім'ї, які сформувалися на попередньому етапі;

– у процесі СХТ відбувається тренування гнучкості поведінки, стимулюється встановлення нових форм взаємодії членів сім'ї; активізується творчий потенціал як кожного члена сім'ї, так і всієї сімейної системи; зростає адаптивність сім'ї як системи, посилюються інтеграційні процеси в сімейній системі, зростає почуття єдності членів сім'ї;

– завдяки задіянню фактору художньої експресії, який зазвичай має місце в процесі СХТ, створюються умови для більш повного взаємного пізнання та кращого розуміння членами сім'ї один одного, чому сприяє більш вільне їхнє самовираження (більш вільне висловлення ідей, переживань, потреб); відбувається звільнення від накопичених негативних переживань;

– створюються умови для встановлення атмосфери більш високого рівня довіри в сім'ї.



## Розділ 2

# АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ НАЛАГОДЖЕННЯ ТВОРЧОЇ ВЗАЄМОДІЇ В СІМ'Ї

### *Чому саме арт-терапія?*

*Вважаємо, що організація занять СХТ сімей має спиратися на методологію арт-терапії, системного підходу і типологію видів спільної діяльності Л. І. Уманського.*

Які ж можливості в організації творчої взаємодії членів сім'ї відкриває *звернення до арт-терапії?*

Арт-терапія поєднує досягнення як наукової думки, так і мистецтва; як інтелект людини, так і її почуття; як рефлексію, так і діяльність. Арт-терапія створює можливості для вирішення виховних і психокорекційних завдань, а також для розвитку творчого ставлення до дійсності. Специфіка застосування методології арт-терапії в організації СХТ членів сім'ї у випадках, коли сім'єю не було сформульовано запит на терапію, пов'язана з тим, що ця робота має неклінічну спрямованість і не передбачає глибинних інтервенцій, а ведучий виступає в ролі фасилітатора. У практичному задіянні функції «гармонізації», притаманної художній творчості, простежується «коригувальний і психотерапевтичний впливи» фактору художньої експресії в арт-терапії. Будучи одним з основних факторів психотерапевтичного впливу в груповій арт-терапії, художня експресія опосередковує вплив механізмів і факторів, з якими в груповій вербальній психотерапії традиційно пов'язується досягнення тих або інших позитивних ефектів.

М. В. Кисельова виділяє такі переваги, коли йдеться про використання арт-терапії в організації міжсімейних терапевтичних (профілактичних) груп:

1) «...арт-терапія орієнтована переважно на невербальне спілкування, що робить її особливо цінною в тих випадках, коли наявні ускладнення в словесному описі емоційних переживань...» [10, с. 100–101], що є типовим для сімей з порушеною життєдіяльністю;

2) «...творча діяльність сама по собі є дієвим засобом зближення людей. Це становить особливу цінність у ситуації порушення сімейної інтеграції – взаємного відчуження, ускладнень у налагодженні контактів...» [там само];

3) «...арт-терапія викликає у людей позитивні емоції, допомагає подолати апатію, пригніченість, безініціативність, сприяє формуванню більш активної життєвої позиції, що є необхідним у роботі із сім'ями, в яких відчувається соціальна напруженість. Крім того, арт-терапія створює можливості для соціально прийнятної вивільнення агресивності та інших негативних почуттів, дає змогу проаналізувати почуття й думки (які людина звикла стримувати) та поступово розвиває здатність до саморегуляції» [там само].

Арт-терапія створює *умови для повернення клієнтів у ту атмосферу, яка оточувала їх у дообразотворчий період*: безумовне прийняття, визнання переваг, розуміння потреб, відтворення відчуття успішності та значущості їхніх дій для оточуючих. Створюються умови для зміни очікувань від соціальних стосунків завдяки спостереженню за успіхами інших, отриманню підтримки та позитивного досвіду від спілкування. Ознаками відтворення атмосфери так званого раннього малювання, коли панує атмосфера прийняття (за Л. Д. Мардер), є:

1) поява в дитини бажання створювати власне зображення, що народжується тут і зараз, а не працювати за взірцем (оцінка творчої активності дітей, точніше її характеру);

2) поява нових способів створення зображень, відмінних від тих, до яких дитина звикла в ході навчання (наприклад, спроба відтворити лінії, які випадково вийшли в дитини, коли вона намагалася обтерти руки від фарби) [17, с. 11].

Аналогічними є показники зростання спонтанності в дорослих, їхньої здатності зануритися у творення та віддатися вільному самовираженню, такому, яке було властиво їм у їхній власний «до-образотворчий» період. Розвиток креативності батьків і дітей під час роботи з образотворчими матеріалами сприяє посиленню їхньої здатності більш творчо ставитися до життя загалом і до стосунків зокрема.

Арт-терапія створює можливості для задоволення актуальних потреб у визнанні, позитивній увазі, відчутті власної успішності та значущості. Як важливу умову ефективності арт-терапії для дітей слід виділити відсутність контролю за якістю та «відповідністю» створюваних ними образів. Саме відсутність контролю дає дитині можливість набути позитивного досвіду від творчості – задоволення від процесу і водночас підсилення мотивації до дотримання правил, адже їх порушення може стати перешкодою на шляху отримання задоволення. Відсутність контролю та наявність загального позитивного, доброзичливого емоційного фону, атмосфери безпеки створюють умови для вивільнення психологічної енергії, яка до цього могла витратитися дитиною на неефективне напруження. Опора на перераховані вище переваги застосування арт-терапевтичних технологій під час організації СХТ сімей сприяє гармонізації як емоційного стану кожного члена сім'ї, так і всієї сім'ї як системи, поліпшенню сімейних стосунків.

Залежно від співвідношення між індивідуальними внесками учасників Л. І. Уманський виділив такі **види спільної діяльності**:

– *спільно-індивідуальна діяльність*: кожен учасник виконує свою роботу відносно незалежно від іншого (наприклад, кожен має своє завдання);

– *спільно-послідовна діяльність*: загальне завдання виконується послідовно кожним учасником (наприклад, конвеєрний тип виробництва);

– *спільно-взаємодійна діяльність*: одночасна взаємодія кожного учасника з усіма іншими (наприклад, спортивні команди, наукові колективи) [30].

Задля встановлення конструктивних форм взаємодії членів сімей під час занять СХТ слід враховувати *важливість поступового посилення ступеня спільності в їхній взаємодії*. Щоб досягти оп-

тимального коригувального ефекту від впливу спільної творчості на систему сімейних стосунків, доцільно пройти *попередній етап*, на якому члени сім'ї займаються творчістю поруч, тобто кожен член сім'ї одночасно перебуває в процесі власної творчої діяльності та спостерігає за процесом творчості інших членів сім'ї, які «працюють» поруч. Після набуття певного досвіду творчої діяльності поруч у разі достатнього ступеня терпимості та здатності до емпатії сім'я може переходити до власне спільної творчої діяльності, яку можна поступово ускладнювати, починаючи від спільно-індивідуальної, поступово переходячи до спільно-послідовної, а потім уже – до спільно-взаємодійної діяльності. Така послідовність створює передумови для формування взаємоповаги і толерантності членів сім'ї один щодо одного, сприяє встановленню позитивного емоційного фону взаємодії між ними, зростанню діалогічності в їхньому спілкуванні та прийняттю ними один одного, а відтак поступовій корекції поведінкових стереотипів членів сім'ї. Така послідовність упровадження творчої активності добре узгоджується з онтогенетичним принципом, адже значною мірою відображає послідовність розвитку видів ігрової діяльності в онтогенезі, запропоновану Ж. Піаже і пов'язану з різними стадіями психічного розвитку дитини («сенсомоторні» ігри, «символічні» та «ігри за правилами»). «Сенсомоторні», а згодом і «символічні» ігри з образотворчими матеріалами можна застосовувати на стадії «творчої діяльності поруч» або ж на стадії спільно-індивідуальної діяльності. Що стосується «ігор за правилами», то вони якраз відповідають спільно-послідовному та спільно-взаємодійному типам творчої діяльності.

На етапі *творчості поруч* та етапі *спільно-індивідуальної творчості*:

- 1) зміцнюються особистісні межі кожного члена сім'ї;
- 2) створюються передумови для зростання толерантності та взаємоповаги членів сім'ї один щодо одного;
- 3) розширюються можливості для розвитку емпатійних здібностей членів сім'ї;
- 4) посилюється взаємна ідентифікація членів сім'ї;
- 5) члени сім'ї поступово звільняються від накопичених негативних переживань;

6) спостерігається встановлення позитивного емоційного фону взаємодії членів сім'ї;

7) з'являються передумови для децентрації членів сім'ї;

8) покращуються умови для формування у батьків готовності надавати дітям більше свободи в набутті власного життєвого досвіду.

На етапі *спільно-послідовної творчості*:

1) створюються передумови для встановлення нових, більш «екологічних» форм взаємодії членів сім'ї, зокрема «спілкування на рівних» та практикування членами сім'ї взаємоповаги у взаємодії;

2) відбувається «тренування» здатності членів сім'ї до гнучкого реагування на висловлювання іншими членами сім'ї ідей та переживань, які можуть вимагати «корекції» власних ідей та планів;

3) помітно зростає увага членів сім'ї до ідей та думок один одного.

Загалом запропонована вище стадіальність у впровадженні різновидів СХТ (поступове «поглиблення» ступеня спільності в процесі творчої взаємодії) членів сім'ї сприяє становленню більш конструктивних форм їхньої взаємодії на етапі спільно-взаємодійної творчості. Крім цього, тривалий досвід «творчості поруч» та спільно-індивідуальної творчості, а відтак поступовий перехід до спільно-послідовної може виступати засобом «профілактики конфліктів» на етапі спільно-взаємодійної творчості.

Етап *спільно-взаємодійної творчості* є апогеєм спільності у взаємодії, адже передбачає найвищу міру спільності та найглибшу взаємодію членів сім'ї. На цьому етапі відбувається:

1) тренування та посилення діалогічності у взаємодії членів сім'ї;

2) поглиблення їхньої взаємодії, посилення спільності у взаємодії;

3) поглиблення взаємопроникнення членів сім'ї у світи один одного;

4) емоційне зближення членів сімей;

5) тренування гнучкості під час прийняття спільних рішень, тренування вміння узгоджувати творчі ідеї;

б) тренування вміння знаходити баланс між утіленням власних творчих ідей і повагою до ідей інших співучасників творчого процесу.

Слід враховувати, що виокремлення розглянутих вище стадій є умовним; не завжди вдається однозначно класифікувати той чи інший варіант занять СХТ, коли його потрібно віднести до певного типу.

## **Що таке арт-терапевтична студія?**

Для гармонізації сімейних стосунків у ході СХТ найбільше підходить, на наш погляд, організація СХТ членів сім'ї у формі *сімейної арт-терапевтичної студії*, яка передбачає поєднання студійного підходу до організації арт-терапевтичних груп з елементами тематичного підходу, а також комплексну форму групової роботи. Остання включає в себе як індивідуальну, так і спільну образотворчу діяльність членів групи, а також вербальну комунікацію. На сьогоднішній день в арт-терапії використовуються переважно три основні форми групової роботи: динамічна (аналітична) група; тематична група; студійна відкрита група.

Залежно від того, наскільки структурованою є група, різне значення мають міжособистісні стосунки її членів, різними є глибина та рівень психічного досвіду, який вони отримують. У випадку високого рівня структурованості групи її члени зазвичай отримують більш поверховий психічний досвід, а художня експресія в цьому випадку сприяє формуванню та укріпленню особистісних границь і розвитку механізмів психологічного захисту. Чим менш структурованою є група, чим менш конкретно формулюються її завдання і чим вільніша поведінка її членів, тим більш глибинні прошарки психічного досвіду будуть при цьому зачіпатися. Водночас більш імовірним стає «вихід» членів групи за власні особистісні межі, що проявляється в більш вільному та активному їх уторгненні в «особистісний простір» один одного та більш тісній взаємодії в процесі образотворчої діяльності. Студійна відкрита група, як правило, найменшою мірою структурована, не має постійного складу, а на будь-якому етапі роботи до групи можуть приєднуватися нові учасники. Художня діяльність у ній найбільше нагадує

роботу в художній студії [13]. Проте між *художньою* і *арт-терапевтичною* студіями існують значні відмінності:

1. Хоч деякі супутні цілі роботи цих двох форм студій збігаються, зокрема щодо самовираження та самоідентифікації, проте важливою *супутньою метою роботи арт-терапевтичної, на відміну від художньої, студії є вивільнення витіснених емоцій, усвідомлення та адекватна оцінка своїх почуттів, спогадів, переживань.*

2. Неоднакове значення має сам творчий продукт, який, коли йдеться про студію образотворчого мистецтва, є кінцевим результатом діяльності, а в *арт-терапевтичній студії виконує опосередковувальні функції.*

3. В організації роботи арт-терапевтичної (на відміну від художньої) студії *неприпустимі оцінка чи порівняння з будь-якими іншими творами, також неважливою є наявність естетичних якостей* у творчому продукті.

4. Робота в арт-терапевтичній студії, на відміну від художньої, не передбачає певної послідовності дій, а, навпаки, *високий ступінь свободи і самостійності*, а також прийняття клієнта в будь-якому психоемоційному стані [12].

Найважливішою відмінністю сімейної арт-терапевтичної студії від дитячої художньої студії є те, що *сімейна арт-терапевтична студія передбачає участь у художній творчості як дітей, так і батьків, ставлячи за мету досягнення позитивних змін сім'ї як системи.*

## **Кому і коли варто звертатися до арт-терапевтичної студії?**

Звернення до СХТ як засобу гармонізації сімейних стосунків є найбільш доцільним у випадку надання соціально-психологічної допомоги *сім'ям із дітьми молодшого шкільного віку*. Саме молодший шкільний вік дитини досить часто збігається з кризовим періодом у житті сім'ї. Переживання сім'єю кризового стану в цей період зумовлено вступом дитини до такої зовнішньої соціальної структури, як школа. У зв'язку зі змінами, які в цей період переживає сім'я, виникає необхідність перерозподілу обов'язків та визна-

чення нових меж сім'ї, встановлення певних домовленостей у низці сфер сімейного життя (зокрема таких, як господарсько-побутова сфера та сфера дозвілля). Зміни форми діяльності дитини, переживання нею нормативної вікової кризи впливають на всю життєдіяльність сім'ї. Оскільки розв'язувати нові проблеми старими методами неможливо, то постає, відповідно, потреба в змінах, що змушує перебудовувати звичні форми та моделі поведінки [1, с. 125; 22].

Особливості переживання сім'єю цієї кризи значною мірою визначаються тим, наскільки гнучкою є сімейна система, чи вміють батьки підтримувати зростаючу самостійність дитини, чи готові вони до розширення сфери контактів дитини, а також від того, наскільки розвинутими є комунікативні вміння, які визначають здатність подружжя домовлятися про зміни. Характер та якість адаптації дітей до нової соціальної ситуації визначаються особливостями внутрішньосімейних стосунків. У разі значного порушення сімейних стосунків спостерігається прояв прихованих (до цього) сімейних дисфункцій [22, с. 61-62], які раніше існували в латентній формі. Прикладом таких дисфункцій може бути поява в сімейній системі «носія симптому», у ролі якого часто виступає дитина, поведінка якої є небажаною і не задовольняє (засмучує, хвилює) батьків.

*Для дітей молодшого шкільного віку вираження своїх почуттів через малюнок є природним, оскільки їм не завжди вдається підібрати слова і точно висловити свої думки та почуття, а за допомогою образотворчої діяльності зробити це простіше, адже легше говорити від імені образу, а не самого себе [14]. Образотворча діяльність у багатьох випадках виступає дуже важливим інструментом комунікації, надаючи дитині можливість вибудовувати більш гармонійні стосунки із зовнішнім світом. Використовуючи образотворчі матеріали, вона певним чином переживає свої негативні емоції, травматичний досвід та досягає контролю над ними, а також дістає можливість для рефлексії досвіду за допомогою метафор та засобів символічного вираження переживань [28, с. 13-14].*

СХТ сім'ї, організована у формі сімейної арт-терапевтичної студії, сприяє вирішенню цілої низки проблем у сімейних стосунках. Слід зазначити, що одна і та сама сім'я може мати одразу декі-



лька проблем (одні складності у функціонуванні сім'ї можуть викликати інші ускладнення в перебігу сімейних стосунків).

СХТ виступає фактором гармонізації сімейних стосунків у сім'ях, *які потребують альтернативних можливостей для висловлення почуттів як дітьми, так і батьками*. Застосування образотворчих матеріалів дає членам таких сімей *нагоду для висловлення почуттів, які накопичуються* внаслідок неможливості їх висловити або невміння членів сімей це зробити. До зазначеної категорії можна віднести більшість сімей із дітьми, яким передусім через свої вікові характеристики важко вербалізувати пережиті почуття, а також сім'ї, в яких діти або дорослі використовують неконструктивні стратегії у висловленні своїх почуттів (що може бути зумовлено особистісними чинниками – характером, поганими звичками, низьким рівнем психологічної культури або ж алекситимією). *У таких сім'ях часто спостерігаються порушення емоційного контакту між членами сімей*, емоційна роз'єднаність батьків і дітей (дітям не вистачає емоційного спілкування з батьками; дорослі занурені у свої переживання та недостатньо уваги приділяють дітям, не вміють налагоджувати контакт із ними).

Виятком, коли сім'ям, у яких їхні члени з різних причин потребують допомоги в пошуку альтернативних можливостей для висловлення почуттів, усе-таки не слід рекомендувати участь у роботі сімейної арт-терапевтичної студії, є наявність у дітей/дорослих надмірної агресивності. У цьому випадку участь сім'ї в роботі такої групи може бути недостатньою для досягнення гармонізувального ефекту або ж і взагалі неможливою. Тоді сім'ям потрібно рекомендувати сімейну або іншу релевантну психотерапію.

Гармонізувальний потенціал СХТ є також значним для сімей, члени яких по-требують емоційної підтримки та мають значну кількість невисловлених почуттів унаслідок переживання кризової ситуації, перебувають у стані «перебудови» сімейних стосунків, мають потребу у віднаходженні нових патернів та моделей взаємодії. До цієї категорії належать сім'ї, *які переживають кризову ситуацію*, зокрема такі нормативні кризи, як вступ дитини до школи, народження другої (та наступної) дитини, або ж таку ненормативну кризу, як хвороба або постопераційна депресія члена сім'ї.

Дуже часто криза в житті сім'ї, пов'язана із вступом дитини до школи, збігається з кризою особистісного розвитку в самих батьків, яка є певним критичним етапом розвитку їхньої самосвідомості й може спричиняти кризу подружніх і батьківських стосунків. Частина батьків у цей період схильна строго обмежувати дітей, частіше вдається до застосування покарань і водночас до гіперопіки, а також мимовільного використання дитини як «засобу» послаблення власного нервового напруження, звільнення від образ і невдоволення. У результаті дитина опиняється в ситуації, коли вона змушена виконувати різні, нерідко взаємовиключні, ролі. Це супроводжується поглибленням почуття образи в разі придушення зовнішнього вираження переживань, наслідком чого є зростання психічного перенапруження, яке підриває захисні сили дитячого організму [3, с. 65–66]. Отже, саме в цей період життя сім'ї (коли батьки переживають описану вище кризу) дуже актуальним стає *пошук альтернативних* (екологічних та безпечних) *шляхів висловлення дитиною почуттів* (зокрема «придушених» образ), а також зміцнення адаптаційного потенціалу дітей (тож частину сімей, які належать до цієї категорії, можна віднести і до попередньої). У цей період життя сім'ї *важливим є пошук допоміжних шляхів зменшення нервово-психічного напруження самих батьків, розвиток їх як творчих особистостей, здатних гнучко ставитися до стосунків з іншими* (а особливо з тими, до кого висувають, як правило, найбільше вимог, – із дітьми).

Особливу увагу хочеться звернути на гармонізувальний потенціал СХТ у формі арт-терапевтичної студії для сімей, які переживають кризу, пов'язану з народженням молодшої дитини. Відвідування сімейної арт-терапевтичної студії батьками зі старшою дитиною не тільки сприяє поліпшенню їхнього емоційного стану (завдяки вивільненню негативних почуттів у процесі роботи з образотворчими матеріалами), а й створює можливості для вільного самовираження старшої дитини (яка вдома, де є молодший брат або сестра, часто майже не має можливості вільно сміятися, гратися, творити, адже це може заважати молодшій дитині, розбудити її тощо). Крім цього, СХТ, організована у формі сімейної арт-терапевтичної студії, створює умови для повернення дитині відчут-

тя своєї «єдиності і неповторності» для батьків, навіть незважаючи на народження молодшої дитини.

Як було зазначено вище, СХТ сприяє зростанню гнучкості сімейної системи, що значною мірою допомагає сім'ям віднаходити нові більш відповідні актуальним потребам сім'ї способи взаємодії (що має велике значення в період переживання сім'єю кризи). Окрім цього, підтримка, яку отримують члени сім'ї один від одного, від ведучого і від групи, висловлюючи свої почуття та ідеї в процесі СХТ, певним чином послаблює емоційне напруження, спричинене ускладненнями життя в період сімейної кризи. Загалом для сімей, у яких криза проходить гостро, СХТ має особливий потенціал завдяки притаманному їй терапевтичному ефекту.

СХТ, організована у формі сімейної арт-терапевтичної студії, сприяє гармонізації сімейних стосунків у сім'ях, яким притаманна висока *ригідність сімейної системи* (надмірна жорсткість ієрархії, правил, ролей, контролю, дисципліни; нездатність сімейної системи адаптуватися до змін). Заняття спільною творчістю, розвиваючи креативність кожного члена сім'ї, одночасно *впливають і на сукупну «креативність» усієї сімейної системи*. Зростає здатність членів сім'ї до прояву творчості в стосунках, облаштуванні сімейного життя. Спільна творчість суттєво інтенсифікує як зміни в особистості окремих членів сім'ї, так і зміни всієї сімейної системи в цілому за рахунок того, що «спільність» у процесі творення спричиняє появу набагато більшої кількості неочікуваних змін щодо художніх рішень. Це стимулює творців співвідносити власні творчі інтенції з творчими проявами співтворців (членів сім'ї), внаслідок чого значно інтенсифікується внутрішній пошук узгоджених варіантів відображення творчих ідей, що потребує суттєвої реструктуризації особистісних детермінант творчого задуму, чого не спостерігається у випадку індивідуального творчого процесу. Фактично *«монолог» індивідуального творення трансформується у «творчий діалог»* двох (або більше) особистостей, що набагато інтенсивніше впливає на гнучкість як інтраособистісну характеристику кожного співтворця. Долучаючись до спільної творчості, члени сім'ї *дістають можливість у досить безпечному просторі експериментувати та «пробувати» себе у виконанні різних ролей*, тренуються разом у віднаходженні нових рішень та передачі один одному важе-

лів управління спільною діяльністю, що загалом сприяє зростанню гнучкості сімейної системи. Слід зазначити, що для сімей, які мають високий рівень гнучкості, тобто належать до хаотичного типу сімейних систем, участь у спільній художній творчості не є чинником гармонізації сімейних стосунків, адже для досягнення збалансованого стану таким сім'ям потрібне не підвищення, а, навпаки, зниження рівня гнучкості сімейної системи. Отже, хаотичність сімейної системи є **протипоказанням** щодо участі сім'ї в сімейній арт-терапевтичній студії.

СХТ, організована у формі сімейної арт-терапевтичної студії, також сприяє гармонізації сімейних стосунків у сім'ях, де **батьки проявляють непослідовність у вихованні** та/або **недостатньо впевнені** (проявляють батьківську тривожність). Програма занять планується таким чином, щоб, з одного боку, поступово ускладнювався ступінь спільності у взаємодії батьків і дітей, а з другого, щоб кожен з учасників студії набував досвіду експериментування з різноманітними образотворчими матеріалами і бачив «позитивні наслідки» цього експериментування. Батьки збагачуються досвідом поступового ускладнення спільної творчості з дітьми і водночас отримують задоволення як від процесу, так і від «позитивних наслідків» спільного експериментування з образотворчими матеріалами в умовах загального емоційного фону прийняття. Батькам, які «на рівних» із дітьми беруть участь у взаємодії в сімейній арт-терапевтичній студії і водночас мають можливість спостерігати й творити разом з ними, легше зрозуміти потреби та переживання своїх дітей. Поглиблення емоційного контакту з дітьми також сприяє зменшенню батьківської тривожності та зростанню впевненості у правильності батьківської поведінки.

СХТ, організована у формі сімейної арт-терапевтичної студії, має значний гармонізувальний потенціал для сімей, **члени яких не вміють проводити час разом, щоб отримувати від цього задоволення** (унаслідок низької педагогічної компетентності батьків у сфері організації сімейного дозвілля). Власне, для таких сімей участь у заняттях СХТ може бути способом набуття позитивного досвіду організованого проведення сімейного дозвілля. Ведучий як фасилітатор процесу творчості зазвичай надає сім'ї якомога більше свободи у виборі ступеня спільності у взаємодії, а також у виборі

тем для творчості, а тому батьки і діти значною мірою виступають співфасилітаторами творчого процесу. Поступово у батьків з таких сімей розширюється особистий досвід участі в спільній діяльності з членами їхньої сім'ї. Завдяки атмосфері взаємного прийняття та взаємоповаги під час такої діяльності зростає креативний потенціал батьків та їхня здатність творчо організовувати сімейне дозвілля.

Під впливом СХТ, організованої у формі сімейної арт-терапевтичної студії, гармонізуються сімейні стосунки і в сім'ях, де є *конфлікти між сиблінгами*. Тривалий досвід «творчості поруч» (що сприяє укріпленню особистісних меж членів сімей), можливість висловлювати накопичені переживання, атмосфера взаємоповаги – усе це позитивно впливає на формування у дітей навичок конструктивної взаємодії та співробітництва. Крім того, у разі участі таких сімей у роботі сімейної арт-терапевтичної студії на ведучого покладається важлива функція: він має нагадувати сім'ям, де не одна дитина, а двоє (або троє, четверо і більше), що батькам доводиться розподіляти свою увагу між усіма своїми дітьми, адже кожна дитина потребує їхньої уваги. Це «нагадування» адресується не лише дітям, а й самим батькам.

Участь у роботі сімейної арт-терапевтичної студії корисна для сімей, у яких виявляються симптоми психологічного «неблагополуччя» дітей (дитячий енурез неорганічного походження, невпевненість дитини в собі, дитяча тривожність).

Атмосфера сімейної арт-терапевтичної студії створює можливість для встановлення в сімейних стосунках загального фону прийняття, переходу до нових, більш конструктивних моделей взаємодії. Проте в такій роботі *усувається* фактор власне терапевтичного впливу з боку ведучого (він не виступає в ролі терапевта), інтервенції якого мали б спрямовуватися на корекцію патернів поведінки та взаємодії. З одного боку, це «природно», адже сам студійний підхід, який лежить в основі організації такої групи, не передбачає глибинних інтервенцій. З другого боку, це частково лімітує можливість гармонізувального ефекту такої роботи.

Нагадаємо, що сімейна система (у випадку нуклеарної сім'ї вона включає подружжя і дітей) складається з кількох підсистем: подружньої, батьківської, дитячо-батьківської, сиблінгової. Систему сімейних стосунків ми пропонуємо розглядати як таку, що базу-

ється на стосунках у подружній підсистемі (свідомих і несвідомих компонентах), включає підсистему дитячо-батьківських стосунків (функціонування якої значною мірою залежить від задоволеності свідомих і несвідомих компонентів мотиваційно-потребової сфери батьківської психіки) та підсистему сиблінгових стосунків. Усі ці підсистеми тісно пов'язані та впливають одна на одну. Особливості системи сімейних стосунків значною мірою визначаються складною за характером та формами прояву взаємодією між компонентами (емоційним, когнітивним та поведінковим) у структурі ставлень один до одного як на рівні окремих членів сім'ї, так і на рівні підсистем.

Сімейна арт-терапевтична студія створює умови для корекції та гармонізації сімейних стосунків у випадку значної кількості проблем у підсистемах дитячо-батьківських і сиблінгових стосунків та, значною мірою, батьківських стосунків. Утім, така форма роботи (як і загалом студійний підхід в арт-терапії) не дає можливості коригувати більш серйозні, глибинні порушення (як на системному рівні, зокрема на рівні подружньої підсистеми, так і на особистісному рівні).

Цілеспрямована «перевірка» впливу занять СХТ у студійному форматі на шлюбні стосунки досі не проводилася. Однак, враховуючи наявність індикаторів покращення на системному рівні (зростання гнучкості та згуртованості, які є інтегративними показниками стану сімейної системи, посилення ієрархії та зміцнення меж сімейної системи нуклеарної сім'ї), можна говорити про певні позитивні зміни в сімейній системі на всіх її рівнях. Проте якщо в системі сімейних стосунків є глибинні порушення (серйозні розлади в подружніх стосунках), гармонізація сімейних стосунків має здійснюватися шляхом релевантної психотерапії подружніх стосунків або сімейної психотерапії (аналогічно в разі глибинних особистісних розладів батьків або дітей необхідна релевантна психотерапія). У випадку значних порушень (на рівні подружньої підсистеми або на особистісному рівні) участь сім'ї в сімейній арт-терапевтичній студії є доцільною і може бути ефективною, якщо вона поєднується з релевантною психотерапією (умови проходження якої не заперечують участі сім'ї в інших заходах, які теж можуть сприяти позитивній динаміці сімейних стосунків) або ін-

шими релевантними корекційними втручаннями. Особливо це стосується тих випадків, коли потрібні цілеспрямована глибинна психотерапія, корекція когнітивних компонентів ставлень, поведінкова психотерапія, підвищення соціально-психологічної або психолого-педагогічної компетентності і т. ін.

Одним із найяскравіших прикладів «протипоказання» щодо участі сімей у сімейній арт-терапевтичній студії є схильність матерів до надмірного гіперконтролю і гіперкритичності. Для частини батьків контроль над поведінкою дитини стає настільки пріоритетною функцією, що відмова від неї під час творчості викликає значні ускладнення, потребує значного часу та наявності стабільного прикладу для наслідування. І навіть за виконання всіх цих умов є батьки, для яких відмовитися від контролерської функції під час СХТ у сімейній арт-терапевтичній студії практично неможливо.

Деякі сім'ї відмовляються відвідувати сімейну арт-терапевтичну студію, що частково зумовлюється проявами в дітей таких рис, які батькам важко прийняти. У більшості таких батьків у їхньому ставленні до дітей дуже яскраво виявляється саме прагнення контролювати поведінку дитини. У разі прояву ними «занадто вираженої» спонтанності, активності, свободи в поведінці та висловах у батьків, схильних до гіперконтролю, посилювалося невдоволення своїми дітьми, неприйняття спонтанних проявів дітей, роздратування з приводу того, що вони не можуть повністю проконтролювати поведінку дитини, бажання, щоб дитина була більш стриманою та керованою.

У батьків, не обтяжених гіперкритичністю і гіперконтролем, завдяки заняттям СХТ зменшується їхня схильність проявляти надмірну критичність щодо себе та зростає позитивне ставлення до результатів своїх дій. Це може бути пов'язано і з тим, що заняття СХТ разом з дітьми впливають на загальну критичність батьків. Стикаючись раз у раз із тим, що внаслідок вікових особливостей діти ще не здатні створювати аж такі вже досконалі художні образи, на фоні доброзичливого прийняття їх у групі (де поступово нівелиювалися критично-знецінювальні вислови дорослих щодо дітей) батьки, урешті-решт, відмовляються від зайвої критичності та часто перфекціоністських уявлень. Фактично на заняттях у студії відбувається «зараження» прийняттям та менш критичним ставлен-

ням. Це, на нашу думку, пов'язано з дією механізмів зміни поведінкових проявів членів сімей. «Джерелом зараження» таким ставленням виступають ведучий і батьки, які від самого початку проявляють більшу схильність до доброзичливого, поблажливого ставлення до дітей і недосконалості їхніх творчих робіт. Незалежно від рівня художньої досконалості та художніх навичок батьки бачать, які цікаві ідеї висловлюють і втілюють їхні діти. Таким чином, зростання задоволеності (зменшення незадоволеності) дорослих результатами власних дій можна пояснити «прищепленням» толерантного, чуйного, схвального ставлення до себе та до інших під час спільних занять художньою творчістю в сімейній арт-терапевтичній студії.



## Розділ 3

# СІМЕЙНА АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА СТУДІЯ

### ***Які основні принципи організації сімейної арт-терапевтичної студії?***

Тривала робота сімейної арт-терапевтичної студії дала змогу узагальнити принципи організації та проведення занять, завдання, орієнтовний тематичний план занять, організаційні та соціально-психологічні принципи їх реалізації занять [3].

*Організаційні принципи роботи сімейної арт-терапевтичної студії:*

1. *Повага до інтересів і потреб сім'ї.* Простір групи організовано таким чином, що кожна сім'я, виходячи зі своїх інтересів та потреб, має можливість зробити вибір де і чим займатися, як і з ким здійснювати ту чи іншу діяльність.

2. *Повага до праці сім'ї та результатів її творчості.* Кожна сім'я має можливість закінчити розпочату роботу (домалювати малюнок, доліпити скульптуру або маску). Кожна робота значуща і демонструється іншим сім'ям, розміщується в просторі арт-терапевтичного кабінету (у разі згоди автора).

3. *Повага до думки як батьків, так і дитини.* Розташування обладнання та меблів сприяє налагодженню взаємин співробітництва між дорослими і дітьми. Заохочуються й реалізуються пропозиції сімей щодо оформлення та облаштування приміщення, де працює група.

4. *Створення атмосфери особистого комфорту.* У приміщенні є спеціальне місце для відпочинку та гри дітей, іграшки і т. ін.

У цілому приміщення, оформлене роботами учасників студії, має свою специфіку, свій особливий «дух». Цьому сприяють загальна структура занять, свобода в часі та пересуванні в просторі студії. На заняттях створюється атмосфера довіри та безпеки, тому не існує неправильного чи помилкового виконання вправи. Учасники занять мають право відмовитися від виконання того чи іншого виду вправ. Заняття проводяться так, щоб і батькам, і дітям самим хотілося брати в них участь [там само].

### *Соціально-психологічні принципи реалізації сімейної арт-терапевтичної студії:*

– *принцип гуманістичної спрямованості в стосунках між дорослими і дітьми* виявляється у визнанні самоцінності особистості, орієнтує на відчуття і прийняття позиції рівності та особистісного зростання в сімейних взаєминах. Цей принцип дає дитині можливість відчувати свою значущість, повноправність у стосунках з дорослими, а батькам – побачити в дитині особистість. Це ставлення до іншого із суб'єкт-суб'єктної позиції, яке полягає в умінні бачити потреби й інтереси партнера по взаємодії, відчувати та поділяти емоції іншої людини, ставати більш сензитивним, гнучким, створюючи атмосферу прийняття, ставлячись до інших безоціночно, з розумінням;

– *принцип соціальної зв'язаності* реалізується завдяки долученню батьків і дітей до спільних видів діяльності. Батьки активно проводять час разом з дитиною, перебуваючи на території її інтересів;

– *принцип активної участі батьків у заняттях* дає змогу підвищити педагогічну грамотність, психологічну компетентність батьків та «ввімкнути» механізми особистісного саморозвитку;

– *принцип індивідуального підходу* виявляється у виборі дітьми і батьками засобів взаємодії залежно від власних потреб та інтересів, у виборі способу реалізації задумів і творчих ідей;

– принцип позитивного мислення реалізується через зосередження уваги на потенціалі сім'ї, підтримці та стимуляції пошукової активності її членів [там само].

## **Які роль і позиція ведучого сімейної арт-терапевтичної студії?**

Основними вимогами до ведучого сімейної арт-терапевтичної студії є: володіння навичками проведення арт-терапевтичних сесій та обізнаність щодо арт-терапевтичних технік і технологій, уміння гнучко вибудовувати заняття, використовуючи для цього творчий підхід та зважаючи на потреби групи. Ведучий повинен також мати підготовку в галузі психологічної роботи із сім'єю та сімейної психотерапії. Він має досконало володіти технікою емпатійного слухання, бути здатним до тривалого сприймання максимально можливої кількості різних проявів від кожного учасника групи, уміти відчувати групу в цілому – що називається «бути з групою».

Під час організації та проведення занять у сімейній арт-терапевтичній студії стратегія поведінки ведучого має максимально наблизитися до *недирективної*, що передбачає лише мінімальне його втручання у творчу діяльність сім'ї. Проте певна (мінімальна) директивність в організації арт-терапевтичної студії сприяє зменшенню тривоги, яку переживають діти [28].

Загальне спрямування «активності» ведучого під час організації занять – це *фасилітація конструктивної творчої взаємодії членів сімей*. «Формат» проведення занять можна охарактеризувати як вільний, без жорсткої структури. Важливими компонентами фасилітації процесу гармонізації сімейних стосунків через організацію СХТ дітей і батьків, на нашу думку, є:

– створення можливостей для прояву творчої спонтанності і водночас взаємоповаги та підтримки батьків і дітей у загальній атмосфері безпеки;

– стимуляція батьків до надання відповідних «дозволів» на вияв дітьми безпосередності, а також на фасилітацію здатності батьків хоч на якийсь час «забути» про виконання функції контро-

лю, творити з дітьми на рівних, залишаючись при цьому їхніми батьками.

Незважаючи на те, що на організаційному рівні основним завданням сімейної арт-терапевтичної студії є організація СХТ членів сімей, у роботі студії не ставиться за мету навчити малювати, а навпаки – її робота спрямована на розвиток унікальності творчих проявів кожного учасника і кожної сім'ї, активізацію процесів самоцілення та розкриття потенціалу кожної сім'ї через творчість. Відповідно, це і є ще одним важливим вектором активності ведучого такої студії.

Фасилітація СХТ здійснюється ведучим за рахунок дотримання основних соціально-психологічних принципів організації сімейної арт-терапевтичної студії. Як «засоби» фасилітації СХТ та злагодженої взаємодії сімей у процесі їхньої спільної творчості виступають *заохочувальні звернення ведучого*:

- Приємно бачити, з яким захопленням ви малюєте!;
- Як добре, що у вас так злагоджено виходить!;
- Незважаючи на відмінності у стилі дорослих (реалістичність зображення) та дітей (казковість), знайшлося місце для прояву ідей кожного! Попри те, що кожен проявив себе, виходить цілісний спільний малюнок;
- Тут постає справді цікава історія, або ж навіть декілька історій.

Учасники сімейної арт-терапевтичної студії також відіграють важливу роль у заохочуванні один одного (наприклад, підтримка дитини, яка спершу не наважується поділитися своїми «історіями» про намальованих героїв).

Неабияку роль в організації сімейної арт-терапевтичної студії відіграє позиція ведучого щодо дітей і батьків. Ідеться про *розподіл уваги ведучого сімейної арт-терапевтичної студії між учасниками групи* (батьками і дітьми, різними сім'ями). Досвід організації сімейної арт-терапевтичної студії свідчить про **важливість дотримання балансу між «дозволами», які даються дітям, і «підтримкою», яка надається батькам у здійсненні ними функцій контролю та «обмеження дітей»**. (Тут доцільним видається навести приклад, коли ведучий зосереджував свою увагу переважно на наданні «дозволів» дітям і водночас ігнорував батьківські потреби щодо прояву їхнього авторитету та зростаюче прагнення батьків контро-

лювати дітей і встановлювати для них рамки та обмеження; тож діти, отримавши більше дозволів від ведучого, почали всіляко намагатися розширити межі дозволеного батьками, ігноруючи їхню незгоду. У результаті ті почали дуже категорично компенсувати цей дисбаланс (який виник частково через нерівномірний розподіл уваги ведучого до потреб як дорослих, так і дітей), вказуючи дітям на їхнє місце, що проявлялося у зростанні заборон та посиленні жорсткості у ставленні до дітей).

Ідеальним варіантом при організації сімейної арт-терапевтичної студії є наявність двох ведучих, які проводять заняття. Це створює можливості для того, аби увага ведучих рівномірно розподілялася між усіма сім'ями, які беруть участь у роботі студії. Особливо це важливо тоді, коли до студійних занять долучаються сім'ї, які мають значні порушення внутрішньосімейної взаємодії, або ж якщо кількість сімей, які є учасниками студії, становить сім і більше. Одному ведучому не так легко тримати у фокусі своєї уваги динаміку стосунків великої кількості сімей під час творчої взаємодії, особливо якщо частина цих сімей перетягує на себе всю увагу ведучого. Насправді з організаційної точки зору не завжди є можливість забезпечити ведення такої студії двома професіоналами. Вирішити цю проблему можна, залучивши волонтерів або студентів, які мають певну теоретичну підготовку та можуть виступати в ролі помічників за умови їх детального інструктажу та надання їм можливості поспостерігати за проведенням хоча б кількох занять у такій студії більш досвідченим професіоналом. Звісно, успішно проводити заняття може й один ведучий, якщо він здатен утримувати в полі своєї уваги одночасно динаміку в декількох сім'ях.

Важливо узагальнити *випадки, коли втручання ведучого у творчий процес сім'ї є доцільним* (реагування ведучого на ознаки виникнення конфліктів у взаємодії членів сім'ї):

- висловлення матерями/батьками незадоволення через належні якість і «відповідність» створюваних їхніми дітьми продуктів або ж надмірного здивування через невідповідність створюваних ними образів самій реальності;

- небажання дітей (рідше – батьків) «творити» на спільній території (видається доцільним заздалегідь – ще до початку роботи – запропонувати членам сім'ї вирішити між собою, у якому форматі вони будуть творити – на спільній території чи кожен на своїй).

Лише після тривалого досвіду паралельної творчості поруч можна одразу наполягати на тому, щоб члени сім'ї творили у спільному просторі. Також варто запропонувати дитині помалювати на своєму окремому аркуші до або після того, як вона зробить це разом з іншими членами сім'ї – у разі спільної їх згоди);

– капризи дітей, прояви істеричності в поведінці, які зумовлюють (а може, частково, відображають) напруженість психологічної атмосфери та знижують гармонізувальний ефект від СХТ, заважають іншим сім'ям (як показали спостереження, це буває тоді, коли матері підкріплюють такі прояви дітей, ідучи в них на повіді);

– конфлікти між дітьми (тут маються на увазі саме конфлікти між сиблінгами) під час творчого процесу – це переважно змагання за увагу матері. У декількох випадках ми спостерігали регулярні прояви підсвідомого фаворитизму батьків, який нібито «виправданий» щодо молодшої дитини (частіше) та відповідні реакції старшої дитини (або ж щодо дівчинки у порівнянні із хлопцем). Тут постає питання про можливість корекції такого ставлення та більш пропорційний розподіл уваги матері/батьками.

Особливу увагу хочемо звернути також на батьків, які «надсилають» своїм дітям «подвійні» месиджі: (1) у випадку, коли дитина розмірковує чи просто перебуває у творчому пошуку, розглядає творчі роботи/творчий процес інших учасників студії, їй говорять: «Чого ти нічого не робиш, не допомагаєш?», і одночасно (2), коли дитина все ж таки починає щось робити, сердяться: «Як ти все неправильно робиш – просто жах!». Таке ставлення батьків є небезпечним для дитини і відображає їхнє уявлення про дитину як маленьку невдачу та ледаря одночасно з очікуванням від неї участі у спільній творчості та здатності робити все настільки ж досконало, як і дорослий. Суперечлива поведінка батьків частково зумовлюється не лише надмірним прагненням контролювати дитину, а і їхнім бажанням самоствердитися за її рахунок, підвищити власну самооцінку внаслідок приниження дитини. За таких обставин доцільно відповідним чином поінформувати батьків (за умови, що є можливість поговорити віч-на-віч) щодо впливу такого ставлення на дитину та в разі необхідності порекомендувати таким батькам пройти індивідуальне консультування/психотерапію.

Якщо виникає потреба втручання, ведучий може вдаватися до нагадування «правил» роботи:

- слухати батьків (діти «сідають» поруч із батьками);
- з повагою ставитися до творчості та ідей один одного;
- усі мають брати активну участь (і діти, і батьки);
- якщо з чимось не згодні, можна про це сказати, проте бажано це робити спокійно, конструктивно і коректно. (При цьому важливо дати дитині відчуття, що вона має право на свої почуття, хоча доцільною є «екологічна» форма їх висловлення на кшталт: «Я розумію, що ти засмутилась, але, будь ласка, говори спокійніше. Можна сказати про свою образу або обурення в більш спокійному (а не капризному) тоні, наприклад: «Я засмутилась, коли ти замалювала мою пташку. Я хочу, щоб ти була уважнішою до мого простору та моїх ідей»).

*Взаємодія ведучого сімейної арт-терапевтичної студії із сім'єю починається з попередньої бесіди (інтерв'ю) і діагностики (для проведення якої можуть бути застосовані такі методики, як «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3) і Системний Сімейний Тест, розроблений та валідизований Герінгом [22]). У ході такого попереднього дослідження ведучий студії визначає, чи доцільною буде участь сім'ї в роботі студії. При цьому він має спиратися на причини звернення сім'ї та особливості сімейних стосунків, бажані зміни та очікування, які декларують члени сім'ї. Участь сім'ї в сімейній арт-терапевтичній студії може відбуватися і без виголошення запиту від сім'ї (адже така робота має неклінічну спрямованість і може ставити за мету розвиток творчого потенціалу батьків і дітей), проте ведучий повинен переконатися в тому, що сім'я не має «протипоказань» щодо участі в такій студії. Доцільно долучати до занять у сімейній арт-терапевтичній студії сім'ї, для яких актуальними проблемами є: налагодження емоційного контакту між батьками і дітьми, зближення членів сім'ї, підвищення адаптивності сімейної системи, допомога сім'ї під час переживання сімейної кризи, пошук альтернативних шляхів для висловлення почуттів членами сім'ї, подолання конфліктів між сиблінгами, допомога батькам у подоланні батьківської невпевненості, підвищенні рівня їхньої педагогічної грамотності у сфері організації сімейного дозвілля.*

Недоцільною натомість є участь у сімейній арт-терапевтичній студії сімей, які помітно вирізняються:

- зайвою гнучкістю чи навіть хаотичністю сімейної системи (з позицій системного підходу);
- яскраво вираженою агресивністю членів сім'ї;
- наявністю у дітей гіперактивності;
- надмірною критичністю та схильністю батьків до гіперконтролю;
- наявністю у членів сімей психічних відхилень, глибинних особистісних розладів чи серйозних порушень у подружній підсистемі, коли є потреба в першочерговому проходженні сімейної, подружньої або ж індивідуальної психотерапії (після чого участь такої сім'ї в роботі студії може мати сенс).

Під час *першої бесіди із сім'єю* ведучий також ознайомлює батьків з особливостями організації сімейної арт-терапевтичної студії та цілями такої роботи, пояснює членам сім'ї відмінності між арт-терапевтичною і художньою студією. Дуже важливо поінформувати батьків перед початком відвідування сімейної арт-терапевтичної студії про те, як це може вплинути на поведінку їхньої дитини (зростуть її спонтанність, активність, безпосередність, самостійність, прагнення до експериментування – тобто з'являться певні «незручності» в поведінці дитини).

## ***У чому полягають особливості проведення та побудови занять у сімейній арт-терапевтичній студії?***

Заняття в студії проходять щотижня, кожне триває близько 2-х годин. Теми занять та засоби реалізації творчих ідей пропонуються ведучим, але без тиску. Робота сімейної арт-терапевтичної студії організовується у формі студійної відкритої групи, оскільки така форма роботи дає змогу новим учасникам приєднуватися до групи, а також уможливорює гнучке відвідування сімейної арт-терапевтичної студії (багато сімей не можуть відвідувати студію щотижня, що зумовлено певними обставинами: станом здоров'я, сімейними планами, можливостями дітей і батьків). Окрім того, якщо сім'я не має зобов'язань щодо щотижневого відвідування



студії, це зменшує «опір» учасників та підвищує їхню «внутрішню мотивацію» до участі в її роботі.

У разі приєднання «нових» сімей на тих стадіях роботи групи, коли група сімей уже займається спільно-послідовною чи спільно-взаємодійною творчістю, ведучий може запропонувати сім'ям-«новачкам» взяти участь у кількох індивідуальних заняттях (організованих спеціально для кожної такої сім'ї або ж для кількох таких сімей одночасно), спрямованих на набуття ними певного досвіду творчості «поруч» та спільно-індивідуальної творчості. Таким сім'ям також надаються рекомендації щодо практикування творчості «поруч» удома. Іншою стратегією вирішення проблеми приєднання «нових» сімей є тимчасове повернення всієї групи на стадію творчості «поруч» та спільно-індивідуальної творчості.

**Яка структура заняття** в сімейній арт-терапевтичній студії?

Заняття починається із привітання з кожною сім'єю або всією групою. Після цього ведучий знайомить учасників заняття з планом роботи. Найбільш прийнятними видаються звернення на кшталт «Сьогодні я пропоную вам створити малюнок...» або «Сьогодні я пропоную вам пограти в таку гру («печатки», почергове малювання, малювання із заплющеними очима тощо)». Далі слід приготувати потрібні для роботи матеріали; ведучий може показати, як застосовувати ті чи інші матеріали і техніки, продемонструвати зразки робіт, створених іншими сім'ями. Після цього починається образотворчий процес. По завершенні творчої роботи ведучий може запропонувати учасникам групи презентувати свої «роботи», розказати історії про зображених героїв і т. ін. Часом доцільно заздалегідь (ще на початку процесу творення) оголосити про таку подальшу можливість презентації власних витворів за бажанням. Так само важливо перед тим, як приступати до творчості, повідомити учасникам, що можлива перерва на чаювання і вільні ігри дітей. При цьому ведучий має нагадати дітям, що вони повинні отримати на це дозвіл батьків, а батьків слід обов'язково попередити про відмінність формату таких студійних майстерень від шкільних занять.

На перших етапах відвідування сімейної арт-терапевтичної студії її учасники часто сподіваються на те, що їм будуть запропоновані цікаві і нові техніки роботи та гри з образотворчими матері-

алами. Набувши певного досвіду спільної творчості, члени сім'ї вже самі пропонують нові способи та ігрові прийоми в застосуванні образотворчих матеріалів.

Дуже важливо, щоб ведучий не забув *підкреслити, що кожна сім'я може вибирати той варіант процесу творчості і ту міру спільності у взаємодії членів сім'ї між собою, які є найбільш підходящими* для кожної конкретної сім'ї в кожний конкретний проміжок часу. (При цьому в *загальному плануванні програми занять має враховуватися послідовність упровадження видів спільної діяльності*, яка обговорювалася раніше). Надання «свободи» кожній сім'ї у виборі ступеня спільності у взаємодії зумовлене індивідуальними особливостями розвитку готовності кожної сім'ї до більш злагодженої спільно-взаємодійної діяльності. Тобто навіть на етапах спільно-послідовної та спільно-взаємодійної творчості не зайве нагадувати членам сімей про їхнє право творити кожному у своєму просторі. Наприклад: «Я пропоную кожній сім'ї обміркувати, чи створювати спільний малюнок, чи кожному члену цієї сім'ї творити на своїй території. Якщо дитина або дорослий хоче створити, окрім спільного, ще й окремий малюнок, ви можете домовитися, в якій послідовності це краще зробити: спочатку – спільний, потім – кожен свій, чи навпаки». Фактично кожна сім'я має можливість обрати найбільш прийнятний для себе варіант взаємодії під час творчості та формат такої взаємодії у кожний проміжок часу, причому вибір сім'ї не буде оцінюватися ані ведучим, ані іншими учасниками студії. Це допомагає значною мірою подолати тривогу батьків щодо відповідності їхньої взаємодії з дітьми, особливо у просторі школи (де автоматично наявний стереотип «очікування оцінювання» та «прагнення відповідати очікуванням того, як має бути»).

Проте іноді доцільно заохочувати членів сім'ї творити саме на спільній території, особливо тоді, коли сім'я вже має чималий досвід художньої творчості «поруч». Що ж до вибору тем у спільних малюнках і колажах, то фасилітативним виявився прийом, коли пропонувалися теми на кшталт «Колаж із зображенням щасливої сім'ї»; «Листівка з посланням любові та побажаннями для вас самих, тобто для вашої сім'ї» (при цьому учасникам нагадували, що вони можуть, якщо захочуть, обрати й іншу тему); створення казкової країни, казкового міста, казкового острова, карти казкового

світу; зображення, складання історії, де діють створені членами сім'ї герої та об'єкти (при цьому важливо нагадати, що героїв для своїх історій у разі потреби можна доліпити – у випадку ліплення). Ще одним варіантом звернення ведучого до групи може бути таке: «Я пропоную вам поекспериментувати з образотворчими матеріалами, а згодом за допомогою цих матеріалів створити/зобразити історію або казку. Це може бути ваша улюблена казка або ж створена вами нова (спільна) казка».

Отже, незважаючи на загальний вектор посилення «ступеня спільності» у творчій взаємодії, важливо, що на заняттях у сімейній арт-терапевтичній студії *сім'ям – учасникам студії – надається свобода»* *принаймні у двох вимірах:*

1) щодо *ступеня спільності* у взаємодії і творчому процесі (із загальним дотриманням вектора організації роботи сімейної арт-студії, запропонованої у розділі 2, що передбачає поступовий перехід від спільно-індивідуальної діяльності через спільно-послідовну до спільно-взаємодійної);

2) щодо *вибору теми* (загальна тема пропонується, аби знизити рівень тривоги окремих учасників, схильних до тривожності у невизначеній ситуації).

Презентація історій, які сім'ї складають за малюнками та виліпленими картинами, колажами тощо, також сприяє згуртуванню як окремих сімей, так і групи загалом, розвиває здатність дітей викладати свої думки, посилює інтерес учасників студії до внутрішніх світів та ідей один одного. Завдяки такій презентації розвиваються артистичні здібності та закріплюється позитивний досвід від «застосування» цих здібностей як особистого ресурсу дітей, які мають виражені артистичні обдарування.

Слухання членами сімей один одного сприяє формуванню атмосфери співробітництва та взаємного інтересу до ідей та внутрішнього світу один одного, посиленню взаємної поваги. На батьків, схильних до надмірної критичності щодо творчих здібностей і здобутків їхніх дітей, досвід слухання історій інших дітей, споглядання їхніх малюнків, зазвичай справляють заспокійливий вплив. Помітно знижується рівень критичності щодо здібностей і здобутків власних дітей. На рівні сімей презентація спільних історій сприяє набуттю й закріпленню позитивного досвіду, який сім'ї отримують у процесі творчості, усвідомленню своєї сім'ї як такої,

що здатна спільно творити та отримувати задоволення від цього процесу. Відбувається корекція образу сім'ї: формується більш позитивний її образ.

Той факт, що *історії та представлені роботи (як і процес творчості загалом) не оцінюються*, збільшує цінність і значущість для дитини того, що відбувається в сімейній арт-терапевтичній студії, адже створює умови для набуття дітьми позитивного емоційного досвіду та отримання насолоди від творчого процесу без подальшого «псування» приємного після смаку оцінками інших.

Важливо, щоб *ведучий не забував наголошувати на унікальності кожної роботи та ідей кожного з учасників*: це створює умови для зростання толерантності партнерів до різноманітності творчих та особистісних проявів один одного (що також відображається на рівні взаємоприйняття), а також сприяє корекції самооцінки учасників і зниженню надмірної критичності щодо своїх творчих «здобутків» і творчих «здобутків» інших.

Хочемо звенути увагу на певні особливості організації сімейної арт-терапевтичної студії у школі порівняно з позашкільною установою. На заняттях у такій студії, організованій на базі школи, як показує досвід, значно помітніше проявляються очікування батьків від дітей щодо «відповідності» поведінки дітей їхнім (батьківським) вимогам. Сильніше, ніж під час організації занять на базі позашкільної установи, у школі проявляється прагнення батьків змусити дітей «тихо сидіти», «працювати» не відволікаючись, не проявляти емоцій (не радіти вголос, не сміятися) і т. ін. Хоч і в умовах позашкільної установи трапляються батьки й діти, які тривалий час не можуть подолати внутрішню напруженість і прагнуть передусім відповідати вимогам; і лише через якийсь час їм вдається нарешті розслабитися та почати насолоджуватися процесом спільної творчості.

Коли ж ідеться про специфіку групової творчості саме в сімейній арт-терапевтичній студії порівняно із самостійною художньою творчістю сімей удома або на іншій території, то в студії «задіюються» ще й додаткові фактори, які загалом посилюють гармонізувальний ефект від занять СХТ:

– участь батьків і дітей у спільній діяльності разом з іншими ровесниками дитини та її батьками;

– групова підтримка (цей фактор може також діяти на рівні окремих сімей);

– обмін ідеями та «реакціями» між учасниками групи (як щодо творчого процесу, так і в стосунках).

Результатом «впливу», або ж «сукупним проявом» вищеперахованих факторів, є групова динаміка як на рівні всієї групи, так і на рівні кожної окремої сім'ї. Усі ці фактори, безумовно, сприяють активізації механізмів зміни стану та поведінки членів групи.

Успішність організації занять у сімейній арт-терапевтичній студії значною мірою залежить від розуміння ведучим особливостей взаємодії між членами сімей. У взаємодії батьків і дітей під час занять СХТ спостерігаються такі **варіанти співвідношення позицій**:

1. *Позиція «на рівних» з урахуванням більшої досвідченості дорослого.* Варіант співробітництва – мати/батько з повагою сприймає ідеї дитини (або ж «обережно» стимулює дитину до висловлення власних ідей), пропонуючи при цьому свої варіанти, висловлюючи свої ідеї. Така позиція, власне, є проявом високого рівня діалогічності, гармонійності сімейних стосунків.

2. *Мати/батько намагається керувати* процесом творчості і діяльністю дитини (нібито «заохочуючи» дитину). Звісно, прагнення батьків заохочувати дитину є конструктивним; часто воно може бути корисним і сприяти реалізації творчого потенціалу дитини. Проте трапляються випадки, коли батьки, не усвідомлюючи свого прагнення керувати дитиною, «називають» свої дії та висловлювання «заохоченням». Цим соціально бажаним мотивом вони маскують для себе та інших дії, які насправді є втручанням в особистісний простір дитини та реалізацією власного прагнення «взаємодіяти з дитиною з позиції «зверху» (яке може навіть не усвідомлюватися). Для таких батьків характерними є вислови типу «Ану ж бо, малой! Що ще ти можеш додати?». Відповідною реакцією дитини може бути ухиляння від контакту з дорослим, «просиджування часу», зниження «творчого запалу» або ж, навпаки, прагнення все робити по-своєму, що провокує ще більше незадоволення дорослого. Тому важливо, щоб ведучий, спілкуючись з таким дорослим, не забував час від часу нагадувати йому правила, що в студії як батьки, так і діти творять «на рівних». Проте тут постає етичне питання

щодо того, наскільки допустимим є втручання ведучого у звичний стан справ цієї сімейної системи, адже запиту на психотерапію батьки з таких сімей зазвичай не роблять, а сама студійна форма роботи не передбачає глибинних психотерапевтичних інтервенцій. Тож важливо стежити за тим, щоб ті чи ті фасилітативні інтервенції (якщо ведучий усе ж таки наважиться взяти їх щодо проблемної сім'ї) здійснювалися таким чином, аби не зашкодити батьківському авторитету. Часто така «керівна» позиція батьків супроводжується їхнім надмірним прагненням усе контролювати та постійно критикувати поведінку і творчість дітей. Щоб досягти гармонізації сімейних стосунків у разі надмірної схильності батьків до гіперконтролю та надмірної критичності, лише участі сімей у сімейній арттерапевтичній студії недостатньо (як уже зазначалося в розділі 2) – потрібні «додаткові» інтервенції.

3. *Мати/батько повністю підпорядковується забаганкам уже більш-менш дорослої дитини, яка самочинно «диктує» правила творчості (у цьому випадку батьки ніби розчиняються, не виявляючи власної позиції, поступаючись усіма можливостями прояву та реалізації власних ідей заради прояву і реалізації задумів та ідей своєї дитини).* Фактично такий варіант позиції батьків є потуранням егоцентризму дитини і, крім цього, може бути ознакою схильності батьків до співзалежності (у сенсі схильності до надмірного жертвування собою заради блага інших; постійного перебирання на себе ролі того, кого використовують; імовірно, схильності виступати в ролі «рятувальника»), розмитості їхніх особистісних меж. Доцільним видається заохочення ведучим матері/батька до вираження себе у творчості, озвучення власних ідей, бажань, а у «важких» випадках – рекомендація психотерапевтичного втручання. Проте важливо враховувати «готовність/неготовність» батьків до самовияву. Тут доречно згадати «невдалий» досвід ведучого сімейної арттерапевтичної студії: учасниця К., матір 7-річного хлопчика, коли ведучий спробував «роз'яснити» їй шкідливість надмірної уваги до дитини та нехтування власними інтересами у взаємодії з нею, почала виявляти відчуження та зрештою відмовилася відвідувати студію (така стратегія матері у взаємодії з дитиною, як виявилось, була зумовлена трагічними обставинами її життя: травмою від втрати першої дитини і, ймовірно, компенсаторним прагненням зробити «все якнайкраще» для своєї живої дитини).

4. Фактичне *маніпулювання*, до якого вдаються і батьки, коли нагадують дитині, що вони взагалі зробили «велику ласку», прийшовши на заняття, і так само діти, коли прагнуть змусити батьків задовольняти їхні примхи. Така позиція може бути непрямою ознакою наявності порушень у дитячо-батьківській взаємодії, а також свідчити про ймовірні причини або ж наслідки цих порушень: схильність до маніпуляцій у взаємодії, відсутність «контакту» між дитиною і дорослим, низький рівень взаєморозуміння між батьками й дітьми, нездатність дорослих відділяти власні думки від емоцій, низька культура висловлення емоцій. У разі регулярного повторення таких маніпуляцій ведучому важко втриматися від реагування на них та обговорення з батьками того, що фактично відбувається між ними і дитиною. Відповідне реагування із заохоченням батьків до обговорення неоднозначної ситуації певною мірою вже може бути початком психотерапевтичної інтервенції (що, власне, виходить за межі фасилітації і не передбачається студійною формою роботи). Тому питання, чи варто ведучому «реалізувати» такі реакції, на нашу думку, слід вирішувати в кожному випадку окремо. Якщо ведучий усе ж таки вирішив відреагувати, то він має, безумовно, поінформувати батьків про те, що за таких особливостей спілкування дітей і батьків, можливо, потрібна відповідна психотерапія, спрямована на усунення причин таких стосунків і такого стилю взаємодії. Варто ще до початку участі сім'ї в роботі сімейної арт-терапевтичної студії повідомити батькам про те, що ця форма роботи не передбачає глибинних психотерапевтичних інтервенцій, однак в окремих випадках ведучий (який є психологом) може порекомендувати батькам як ефективний засіб індивідуальну або ж сімейну психотерапію.

5. *Приниження дитини* шляхом висловлення зневажливих коментарів щодо «продуктів» її творчості. При цьому дитина зазвичай відчуває образ, обурення, розчарування, проте вимушена «стримувати» свої емоції (виняткову роль відіграє в такій ситуації можливість неусвідомленого використання дитиною образотворчих матеріалів, наприклад «мазюкання» фарбою з метою символічного висловлення почуттів). Відповідним наслідком приниження творчих проявів дитини часто виступають її пригніченість, боязнь проявляти себе, небажання надалі висловлювати свої творчі ідеї. Таким батькам ведучий також може пропонувати психотерапію (у

разі надмірної їх схильності до принижувальних висловів). Слід роз'яснювати батькам наслідки такого ставлення, пропонувати науково-популярні статті про те, яку роль відіграють реакції дорослих у формуванні творчого самовираження дітей, і які містять рекомендації для батьків як сприймати й оцінювати малюнки і творчі роботи дітей.

6. *Відчуження у взаємодії.* Таким сім'ям зазвичай бракує емоційної близькості, що зокрема проявляється і під час занять СХТ. Кожен творить сам по собі навіть тоді, коли це можна робити разом, у спільному просторі. Повноцінного контакту між батьками і дітьми фактично немає. За такого характеру сімейної взаємодії заняття в сімейній арт-терапевтичній студії особливо корисні, адже таким чином створюються умови для емоційного зближення членів родини.

У процесі творчості кожної окремої сім'ї зазвичай поєднуються кілька варіантів співвідношення позицій батьків і дітей (у різних пропорціях та співвідношеннях). Переважання неконструктивних варіантів співвідношення позицій батьків і дітей можна пояснити з позицій різних психологічних концепцій. Зокрема, аналізуючи причини такого стану речей під кутом зору концепції Р. Дрейкурса про хибні цілі поведінки, позиції батьків у спільній художній творчості з дітьми можна розглядати як прояви так званих хибних (помилкових) цілей поведінки. Посилаючись на теорію А. Адлера, Дрейкурс зазначає, що такі хибні цілі формуються в дитинстві. «Зафіксувавшись», вони можуть проявлятися в подальшому житті, впливаючи на поведінку людини та її взаємодію з оточенням. Відповідно, намагання батьків/матерів керувати процесом творчості, що супроводжується надмірними проявами командирської позиції, може свідчити про те, що в таких дорослих яскраво виражена мета «боротьби за владу», прагнення будь-що займати найвпливовішу позицію. Звернення до шантажу або ж принизливих коментарів свідчить про схильність до такої «помилкової» мети, як «помста» (прагнення змусити інших «ракуватися», інструментом реалізації якого стають помста і приниження). Як уже зазначалося вище, причиною неконструктивних стратегій батьків у спілкуванні з дитиною під час СХТ можуть бути психологічні травми самих батьків та їхні наслідки.



Спостереження та аналіз анкет, які заповнювали дорослі, дали змогу виявити **основні мотиви матерів і батьків до відвідування сімейної арт-терапевтичної студії:**

– *розважальний* (провести час разом з дитиною, займаючись чимось цікавим і приємним). Сім'ї, у яких домінує цей мотив, прагнуть розширити діапазон способів проведення спільного з дітьми часу або ж «покращити його якість». Такі батьки часто свідомо розглядають спільну творчість як шлях до зближення членів сім'ї. Враховуючи, що на заняттях часто встановлюється атмосфера свята, для задоволення цього мотиву справді є всі умови;

– *виховний* (прагнення «виправити» поведінку дитини). Фактично такі батьки прагнуть скоригувати небажану поведінку дитини. Звертаючись до психолога, вони одразу відзначають ті проблеми в поведінковій (емоційній) сфері дитини, які їх найбільше хвилюють. Тривала робота сімейної арт-терапевтичної студії показала, що така форма роботи ефективна тоді, коли спостерігаються прояви психологічного «неблагополуччя» дітей (дитячий енурез неорганічного походження, невпевненість дитини в собі, дитяча тривожність). Під час попереднього інтерв'ювання ведучому сімейної арт-терапевтичної студії слід бути обережним, уважно прислухатися до запиту батьків. Якщо під час озвучення запиту виявляються індикатори того, що надання відповідної психологічної допомоги сім'ї має супроводжуватися (окрім участі в сімейній арт-терапевтичній студії) додатковою індивідуальною корекційною роботою з дитиною та одночасним консультуванням (або психотерапією) самих батьків, обов'язково слід їм про це повідомити;

– *пізнавальний* (прагнення освоїти нові види і техніки художньої творчості; покращити свої знання щодо організації творчої взаємодії з дитиною). Для таких батьків особливо цікавими і важливими є такі заняття в студії, на яких можна освоїти нові художні техніки та прийоми, нові ігри тощо;

– *розвивальний* (прагнення створити якомога кращі умови для різнобічного розвитку дитини). Для таких батьків найбільш важливим є розвивальний вплив занять. Після завершення або ж навіть у процесі відвідування сімейної арт-терапевтичної студії вони часто відзначають, що помітили розвиток творчих здібностей не тільки в дитини, а й у себе. Для батьків із вираженим «розвивальним» мотивом важливе значення має і розвиток навичок співробі-

тництва їхніх дітей (як із дорослими, так і з ровесниками або сиблінгами). Дійсно, досвід СХТ сприяє розвитку навичок співробітництва та роботи в команді. Це особливо корисно дітям з однодітних сімей, які мають набагато менше можливостей для невимушеного спілкування та спільної діяльності з ровесниками. У випадках, коли в роботі сімейної арт-терапевтичної студії брали участь сиблінги, відбувалася корекція їхніх стосунків, поліпшувалися навички вирішувати конфлікти, працювати в команді, надавати підтримку один одному;

– *почуття провини* (через те що приділяли недостатньо часу дитині) та *прагнення «компенсувати» змарнований час*. Цей мотив батьки можуть не озвучувати і навіть не усвідомлювати. Він може бути «замаскований» іншим мотивом. Ведучому сімейної арт-терапевтичної студії слід (якщо є підозра щодо наявності цього мотиву) відстежувати, аби цей мотив не призвів до реалізації батьками тактики потурання всім забаганкам дитини;

– *прагнення створити простір для спільного проведення часу зі старшою дитиною без присутності молодшої*. Це особливо корисно в сім'ях, де є декілька дітей або ж де внаслідок народження молодшої дитини батьки не мають можливості побути вдома наодинці із старшою дитиною, приділити їй увагу протягом хоча б незначного проміжку часу. Проводити певний час із кожною дитиною окремо, при цьому перебуваючи на території її інтересів і не відволікаючись ні на що інше, – таку рекомендацію дає батькам дитячий психотерапевт В. Оклендер [21]. Простір сімейної арт-терапевтичної студії створює можливості для відтворення в дитини почуття єдиності та неповторності для батьків;

– *комунікативний* (батьки прагнуть забезпечити умови для вільного спілкування із сім'ями дітей-ровесників, самі прагнуть у невимушеній атмосфері поспілкуватися з батьками однокласників своєї дитини, забезпечити умови для реалізації та розвитку її комунікативних навичок). Досвід роботи показав, що заняття в сімейній арт-терапевтичній студії помітно розвивають комунікативні навички як дорослих, так і дітей, сприяють формуванню більшої впевненості в собі та відкритості учасників групи один щодо одного. Досвід більш упевненого спілкування та більшої відкритості згодом переноситься на інші сфери життя.

Інформація щодо варіантів мотивації батьків до участі в сімейній арт-терапевтичній студії є підґрунтям для розроблення відповідних «рекламних стратегій» в організації відповідних груп. Важливим також є розуміння ведучим мотиву участі в сімейній арт-терапевтичній студії кожної конкретної сім'ї. Ця інформація разом з даними попередньої діагностики та первинних спостережень допомагає ведучому конструювати рекомендації для батьків (інформувати їх у разі необхідності про додаткові корекційні/психотерапевтичні заходи).

Заняття в сімейній арт-терапевтичній студії дають змогу сім'ям з різним співвідношенням перерахованих мотивів певною мірою задовольнити свої потреби, зумовлені цими мотивами. Незалежно від переважного мотиву відвідування сімейної арт-терапевтичної студії важливо організувати заняття таким чином, аби це сприяло підтриманню зацікавленості учасників. Тому слід подбати про те, щоб пропонувані ведучим техніки (завдання) були привабливими та цікавими.

## ***Які матеріали і техніки можуть застосовуватися в організації сімейної арт-терапевтичної студії?***

Сім'ям, які беруть участь у роботі сімейної арт-терапевтичної студії, доцільно пропонувати для СХТ різноманітні матеріали і техніки, що сприяють усвідомленню й корекції стереотипних та руйнівних для родини патернів мислення, поведінки і взаємодії та освоєнню нових, більш конструктивних. Під час роботи в студії застосовуються різноманітні матеріали. Це можуть бути пластичні матеріали (глина, пластилін, тісто), кольорові олівці, воскова крейда, пастель, фарби (гуаш та акварель), папір різного формату, природні матеріали, клаптики тканини, нитки, журнали, ножиці та клей (для створення колажів). Велике значення мають захисні властивості образотворчих матеріалів та символічних образів, а також такі їхні властивості, які сприяють «утриманню» складних переживань та їх наступній трансформації в позитивні [28]. *Фарби* «провокують» спонтанність, сприяють вивільненню емоцій. *Пластичні*

*матеріали* (пластилін, тісто, глина) також стимулюють висловлення почуттів. Маніпуляції з ними сприяють відреагуванню страху та гніву, зменшенню напруження, зниженню ймовірності аутоагресії, насильства з боку дитини щодо інших. Малювання *восковою крейдою* допомагає зменшити почуття тривоги і розвиває навички самоконтролю, концентрації уваги тощо. *Олівці* дають можливість відчуття опору, передбачуваність навколишнього світу.

У роботі студії найчастіше застосовуються такі техніки арт-терапії:

- *МОНОТИПІЯ*. Фарба (гуаш) накладається на скло, після цього скло перекидається на аркуш паперу і робиться відбиток. Кожен член сім'ї створює власні відбитки. При цьому кожен може зробити стільки відбитків, скільки забажає. Під час такої творчої роботи накладати фарбу на скло та перекидати це скло, роблячи відбиток на папері, слід досить швидко, бо, якщо фарба підсохне, відбиток може не вдатися. Перекинувши скло, його можна або повернути, притискаючи до поверхні паперу, або просто зсунути. Після того як відбиток зроблено, можна ще щось домалювати до створеного образу. Замість скла зручно використовувати звичайні кришечки від CD-дисків (від'єднавши їх від коробки). Коли відбитки готові, кожному (хто забажає), пропонується розказати про свій малюнок. За згоди автора малюнка можна обговорити ті асоціації, почуття, відчуття, які виникають у кожного члена його сім'ї, інших учасників групи; автори малюнків можуть придумати назви до своїх малюнків. Ця техніка дає змогу виявити стан учасників на момент тут і тепер, допомагає подолати бар'єр страху перед малюванням та зменшує боязнь оцінювання, можливої невідповідності і незрозумілості для інших створюваного зображення за рахунок того, що в результаті змішування фарб на склі та під час здійснення відбитку утворюються цікаві і зазвичай захопливі поєднання відтінків, і не обов'язково конкретні форми або образи. Загалом використання гуаші «провокує» спонтанність в образотворчій діяльності, стимулює більш яскраві та відкриті прояви різноманітних емоцій, створює умови для дослідження власних переживань [3].

- *Карлючки*. За допомогою крейди (або олівця) на папері створюється певний складний «клубок» ліній, рука від паперу не

відривається – так, щоб вийшла єдина лінія. При цьому рух воскової крейди або ж олівця по паперу цілком довільний, без певної мети або ж задуму створити певний образ. Під час малювання очі краще тримати заплющеними. Після того, як клубок уже створено, авторам пропонується в його завитках побачити певний образ або якусь частину образу та домалювати його (уже з розплющеними очима), використовуючи при цьому будь-які кольори. Ця техніка також допомагає позбутися страху перед малюванням, дає змогу відчути натиск на олівець або крейду, експериментувати з різним за силою натиском. Спільний (одночасний) пошук та виявлення «захованих» образів, за нашими спостереженнями, сприяють згуртуванню учасників сімейної арт-студії, налаштуванню на розкриття прихованих можливостей їхньої творчості, стимулюють цікавість та ігрову налаштованість, знижують напруженість батьків і дітей.

- *Малювання одним кольором.* Кожен учасник творчого процесу вибирає фарбу (гуаш) того кольору, який найбільше відповідає настрою на момент тут і тепер. Після цього кожен малює на своєму аркуші паперу вибраним кольором доти, доки цей колір ще відповідає настрою і доки цей процес викликає задоволення. Відтак за тим самим принципом кожен обирає собі інший колір і малює далі вже ним. Можна зробити по одному або ж по декілька малюнків кожним з вибраних кольорів (за бажанням). Тривалість такого виду малювання кожен учасник визначає для себе залежно від наявності потреби та бажання. Ця техніка стимулює увагу учасників СХТ до станів і настроїв як власних, так і один одного. Членам сімей пропонується, якщо вони мають бажання, розповісти про свій настрій іншим учасникам.

- *Діалог за допомогою кольору та лінії.* Кожен учасник вибирає собі по два шматочки крейди (у кожному руку). Краще, якщо кольори матері/батька і дитини будуть контрастними. Кожна сім'я отримує аркуш формату А3. Мати/батько сідає напроти дитини (сім'я може розбитися на пари або «спілкуватися» за допомогою кольорів на одному аркуші паперу). Ведучий пропонує їм «поспілкуватися» мовчки, тільки малюючи крейдою. Ця робота дає можливість відстежувати патерни комунікації членів сім'ї, сприяє їх усвідомленню батьками, а тому є кроком на шляху до корекції та профілактики деструктивних патернів комунікації. Заборона верба-

льного спілкування інтенсифікує невербальну взаємодію. Застосування цієї техніки сприяє активізації ігрової взаємодії у сім'ях.

- *Діалог за допомогою кольору.* Ця техніка аналогічна попередній, але тут як матеріал застосовується акварель та спеціальний папір для акварелі, який заздалегідь змочується водою. Кожен учасник отримує баночку з аквареллю одного кольору. Взаємодія відбувається між членами сім'ї мовчки на одному мокрому аркуші («акварель по мокрому»). Специфіка цієї техніки полягає в тому, що акварель майже не піддається контролю, розтікається на мокрому папері, провокуючи «шквал» почуттів. Сім'я дістає можливість емоційної взаємодії в просторі безпеки – на аркуші паперу. Техніка сприяє вираженню негативних почуттів, зняттю емоційно-напруження в родині [3].

- *Малювання із заплющеними очима в парі.* Мати або батько бере в праву руку крейду і заплющує очі. Дитина водить рукою матері/батька по паперу, створюючи певний образ. Дорослий повинен спробувати відгадати (до того як розплющить очі), що вони з дитиною таким чином намалювали. Після цього учасники міняються ролями: дитина заплющує (зав'язує шарфом) очі, а мати/батько малює її рукою. Можна мінятися ролями багато разів – знову ж таки, за бажанням. Ця техніка сприяє розгортанню ігрового аспекту взаємодії членів сім'ї в спільній творчості, налаштовує занадто серйозних батьків на ігровий лад, створює умови для більшої довіри членів сім'ї один до одного в процесі творчості, сприяє послабленню тенденції до контролю.

- *Домальовування.* Дитина (або хтось із дорослих) починає малювати, тоді як її партнер мовчки спостерігає за процесом. Після цього перший учасник передає право малювання наступному, а сам теж мовчки спостерігає. Так гру можна продовжувати доти, доки це буде викликати задоволення і захоплення. Слід бути уважними й заздалегідь обговорити з дітьми ймовірність створення малюнка, який може не відповідати їхньому первинному задуму (через те що малюнок заздалегідь не обговорюється), та отримати їхню згоду на таке малювання «без образ». По закінченні малювання можна обговорити власне процес створення малюнка. Ця техніка сприяє зростанню гнучкості та зменшенню ригідності, оскільки

в процесі такої співпраці долаються стереотипи (результати домальовувань часто виявляються неочікуваними).

- *Колаж*. Ця техніка передбачає прикріплення (приклеювання) до якої-небудь основи різноманітних матеріалів, що відрізняються від основи за кольором і фактурою. Основою для колажу може бути як білий, так і кольоровий папір формату А3, або ж навіть більший. Дуже цікаво та приємно застосовувати для колажування природні матеріали або навіть крупи (манку, вівсянку, гречку тощо). Створення колажу передбачає високу точність зображення та безпосередню роботу руками, пов'язану з розміщенням деталей на площині та прикріплюванням їх до неї, а також використання інструментів вирізання та розфарбовування. Це передбачає створення різноманітних образів як інтегративного, так і деструктивного характеру; стимулює пошукову активність під час вибору матеріалів для створення композиції. Перевага цієї техніки полягає в тому, що в процесі виготовлення колажу учасники не відчувають напруження, пов'язаного з браком у них художніх здібностей. Техніка дає можливість кожному досягти успішного результату.

Завдяки колажуванню можна не тільки визначити психологічний стан людини на цей час, виявити актуальний зміст її самосвідомості, особисті переживання, а й досліджувати певні аспекти її досвіду, інтегрувати сформовані на попередніх заняттях нові патерни та моделі мислення та поведінки. Кожному членові сім'ї дозволяється створювати власний колаж на ту тему, на яку він забажає; через певний час сім'я може створити спільний колаж. Для створення спільного колажу можна обирати різноманітні теми, зокрема такі, як «Щаслива сім'я», «Казковий світ», «Ми». При цьому учасникам пропонується широкий вибір різноманітних зображень (із журналів) та основ для їх прикріплення, скріплювальні матеріали, ножиці.

У процесі створення колажу члени сім'ї мають змогу дізнатися, навіть зробити певні відкриття про мрії та очікування один одного. По завершенні роботи створені колажі обговорюються (за бажання авторів).

Ця техніка допомагає розслабитися, зняти м'язове напруження, активізує функції правої півкулі головного мозку (зокрема здатність до абстрактного мислення), розвиває креативність [11, с. 99],

сприяє розвитку толерантності до відмінностей, налагодженню комунікації [27].

- *Групова робота з природними матеріалами.* Для цієї роботи потрібні жолуді, листя, квіти, камінці, каштани, мушлі тощо. За основу колажу з природних матеріалів використовують аркуш формату А3 (якщо колаж створюється окремою сім'єю) або А1 (якщо спільний колаж створюють кілька сімей). Природні матеріали викликають зазвичай позитивні емоції та сприяють активізації творчої уяви, адже буденні об'єкти тут можуть застосовуватись як елементи в процесі конструювання та створення нового. Крім того, спільна робота кількох сімей не тільки активізує комунікацію між сім'ями та формує почуття належності до групи, а й водночас сприяє зміцненню внутрішньосімейної ідентичності. Враховуючи, що далеко не всі діти мають досвід спільної роботи одночасно зі своєю сім'єю та кількома іншими, ця техніка стає позитивним фактором у процесі соціалізації.

Як матеріали для такого виду колажування можна застосовувати різні сипкі речовини, наприклад крупи, пісок і т. ін.

- *Створення масок і новорічний карнавал.* Для створення масок ми пропонуємо скористатися технікою пап'є-маше. Кожен член сім'ї обирає, яким героєм на новорічному карнавалі він хотів би бути. Після цього з пінопласту вирізається та створюється основа для маски з відповідною формою очей, носа, губ, щік тощо. Далі цю форму відповідним чином коректують, використовуючи глину для моделювання. Це роблять у кілька етапів, до тих пір, доки маска не набуде нарешті очікуваної форми. Коли глиняна форма підсохне, на цю основу щільно накладається мокра марля так, щоб її краї були довшими за краї маски принаймні на 4–5 см. Далі на марлю накладаються шари зі шматочків газетного паперу (або іншого, бажано тонкого і м'якого), причому перший шар накладається одразу, поки марля ще мокра (клейстер при цьому не використовується). Після цього наступні шари із шматочків газети накладаються вже за допомогою клейстеру (до 10 шарів, кожен з яких наклеюється, коли підсохне попередній). Після підсихання останнього шару маска знімається з основи та розфарбовується відповідно до задуманого образу. Приступаючи до роботи над масками, усі члени сім'ї починають продумувати і готувати виступи



від імені своїх героїв. Також варто підготувати відповідні костюми та аксесуари. Слід враховувати, що ця технологія є досить затратною щодо часу, адже виготовлення масок займає близько 12 годин, тобто передбачає в середньому шість занять у студії або ж виконання частини роботи по створенню масок удома. Тому перед початком цього етапу важливо, аби ведучий студії переконався в умовитованості та реальній спроможності сімей присвятити стільки часу підготовці до карнавалу.

Спільне виготовлення масок і підготовка виступів сприяють формуванню довірчих та конструктивних форм стосунків між батьками і дітьми. Спільна підготовка та організація карнавалу створюють можливості для корекції самооцінки дитини та посилюють почуття її значущості в сім'ї, викликають гордість за спільну працю, сприяють зменшенню невпевненості і страхів дітей. Драматерапевтична творчість активізує формування нових стосунків у сім'ї, становлення нових ролей та патернів взаємодії.

- *Писанки.* Заняття перед Великоднем присвячуються створенню писанок. Для роботи використовують курячі яйця, на які за допомогою писачка накладається гарячий парафін. Потім залежно від задуманого малюнка яйце занурюють у фарбу. Після цього знову накладається парафін, і знову яйце занурюють у фарбу (і так кілька разів залежно від малюнка). У кінці парафін знімається. Створення писанок сприяє зміцненню духовних цінностей родини і підвищенню рівня її духовної та естетичної культури.

- *Виготовлення глиняних фігурок та складання спільних історій.* Протягом кількох занять батьки разом з дітьми виготовляють глиняні фігурки (застосовується глина для моделювання). Після цього кожна сім'я створює спільну казку. Складання спільної казки сприяє віднаходженню нових ресурсів, виходу з кризових ситуацій. Завдяки символічності казкових персонажів учасники дістають можливість безпечно висловлювати накопичені переживання [3].

- *Малювання картин за допомогою пластиліну або глини* створює можливості для відреагування негативних емоцій, послаблення агресивних тенденцій, зняття напруження. Ця техніка може застосовуватися як для виготовлення індивідуальних

творчих робіт членами сімей, так і створення ними спільних картин.

Серед інших «технік» або завдань, які можна використовувати в роботі студії, – створення паперових будиночків, витинанок, мозаїк на основі глини або тіста із застосуванням природних матеріалів та ін.

### *Орієнтовний план занять сімейної арт-терапевтичної студії<sup>1</sup>:*

1. *Знайомство. Гра в печатки* (монотипія).
2. *Погода мого настрою*. Відображення «погоди власного настрою» за допомогою воскової крейди та акварелі.
3. *Відчуття кольору*. Малювання гуашшю одного кольору (колір обирається кожним учасником залежно від його настрою та стану).
4. *Акварельна стихія*. Акварель по мокрому (індивідуально).
5. *Я бажаю тобі, собі, нам...* Створення листівок із тканини на основі паперу індивідуально кожним учасником – вирізання з тканини та наклеювання елементів на папір.
6. *Карлючки*. Кожен створює власну «карлючку», далі – обговорення всією сім'єю можливих образів, «захованих» у цій карлючці.
7. *Казковий світ*. Виліплювання спільної казки: створення пластилінових картин. Спочатку кожен член сім'ї виліплює свою частину казки або своє бачення казки, після цього обговорюється та складається (і за бажанням представляється) спільний сюжет (перед початком ліплення теж можливе мінімальне обговорення).
8. *Паперові історії. Витинанки*. Спочатку кожен член сім'ї вирізає тих героїв або ті об'єкти, які, на його погляд, є важливими для спільної історії; потім складається спільна історія (при цьому не обов'язково використовувати всіх створених героїв).
9. *Глиняне місто*. Виліплювання фігурок із глини кожним членом сім'ї, розмальовування фігурок та складання спільної історії.

---

<sup>1</sup> Кожному пункту плану відповідає одне або декілька занять, присвячених творчості із використанням цього матеріалу або техніки.

10. *Карнавал*. Створення масок, коли кожен обирає собі героя, та складання спільної історії з подальшою її презентацією на карнавалі.

11. *Почергове малювання картини* (восковою крейдою).

12. *Розмальовки*. Малювання контуру та замальовування його пастеллю. Один із членів сім'ї спочатку малює контур певного об'єкта, а інший (після цього) замальовує всередині контуру, після чого вони міняються ролями.

13. *Вгадай що?* Малювання із заплученими очима в парі (почергово): один із партнерів заплушує очі, а інший малює його рукою.

14. *Діалог кольорів*. Діалог за допомогою кольору (акварель по мокрому), супроводжується почерговими «висловлюваннями».

15. *Мозаїки казкових історій*. Створення спільної мозаїки з глини та природних матеріалів (глина використовується як основа, на яку «викладаються» інші природні матеріали – мушлі, крупи, квіти, камінці, жолуді тощо). Складання спільної історії (або розповідь про сюжет чи настрій, відображений на мозаїці).

16. *Паперове місто*. Створення паперових будиночків (вирізання та клеєння з паперу, розфарбовування), виліплювання з пластиліну або вирізання з паперу героїв та складання історії.

17. *Розмова ліній*. Діалог за допомогою кольору та ліній, що супроводжується висловлюваннями (воскова крейда або пастель).

18. *Авторські писанки*. Створення писанок з авторськими візерунками (спільне вигадкування візерунків для писанок).

19. *Казкова картографія*. Спільне створення карти казкового світу (ватман, гуаш).

20. *Сімейна монотипія* (створення спільних відбитків).

21. *Портрет щасливої сім'ї*. Спільне створення колажу «Щаслива родина» (використовуються вибрані авторами зображення із журналів).

22. *Текстильні картини*. Створення з тканини спільного колажу на обрану тему.

23. *Груповий колаж із природних матеріалів*<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Створення колажу всією групою (єдине заняття, у ході якого всі сім'ї разом створюють спільну роботу).

**Підбір технік і планування занять** у сімейній арт-терапевтичній студії важливо здійснювати таким чином, аби зміст занять відповідав таким критеріям:

– *різноманітність*: звернення до різноманітних художніх матеріалів;

– наявність *ігрового елемента*;

– *новизна*: періодичне або постійне освоєння нових матеріалів і технік;

– *почерговість у впровадженні різних технік із використанням різних матеріалів* (наприклад, така послідовність: (1) гуаш, (2) воскова крейда, (3) пластилін, (4) створення колажів, (5) акварель, (6) пастель, (7) тісто і т. д.). Таке «чергування» створює можливості для вираження різноманітних емоцій, тренування нових моделей реагування, коригування різних аспектів поведінки та взаємодії.

## **Додатковий цикл занять для матерів, схильних до гіперкритичності і гіперконтролю**

Як уже зазначалося, для сімей, у яких матері схильні до гіперконтролю і надмірної критичності, лише участі в сімейній арт-терапевтичній студії для гармонізації стосунків зазвичай недостатньо. Схильність матерів до гіперконтролю, гіперкритичності та надмірного втручання в життя дитини (і, ймовірно, інших членів родини) спостерігається як тоді, коли вся активність матері зосереджена лише у сфері сім'ї і вона не має інших інтересів, так і тоді, коли вона вважає, що не має права приділяти час іншим справам, і прагне проживати життя дітей замість них самих.

Іншим (менш «небезпечним») варіантом гіперконтролю є варіант, коли мати, незважаючи на завантаженість на роботі, увесь вільний час присвячує «спрямуванню» активності дитини в «потрібне» річище. Вона докладаеть всіх зусиль, аби зробити життя дитини насиченим, а контролем намагається запобігти формуванню в неї небажаних рис, щоб її поведінка, активність, спрямованість відповідали гідним, у розумінні матері, нормам. При цьому такі матері

часто «переговорують» своїх дітей «негативною» увагою (надмірна критичність, прискіпливість, контроль), унаслідок чого в дітей формується захисна реакція за типом «відхід в іншу реальність» (апатичність, схильність до комп'ютерної залежності, ігроманії). Власне, типи стосунків, які формуються в таких сім'ях, є досить небезпечними, адже призводять до виникнення в дітей залежностей у ранньому або більш пізньому віці. Самі ж матері мають явну схильність до співзалежності. Під час занять у сімейній арт-терапевтичній студії така схильність матерів проявляється в тому, що вони не вважають за потрібне висловлювати свої ідеї під час занять художньою творчістю, оскільки зосереджені на контролі за тим, як поводить ся їхня дитина, наскільки відповідними є «способи її поведінки з матеріалами», наскільки гарними (охайними, гідними, правильними тощо) є образи, які дитина створює. Проявляється надмірна поглиненість таких матерів поведінкою своїх дітей, яка все більше виходить з-під їхнього контролю. При цьому чим більше матір вдається до звинувачень, докорів, спроб змусити дитину робити те, що сама вона (матір) вважає за потрібне, чим більше вона прагне змусити дитину творити певним чином, який видається їй найкращим, тим більше протестує дитина. Цей протест може спершу проявлятися в «боротьбі» (дитина робить усе навпаки або ігнорує прохання, вимоги, прискіпливість матері); згодом вона може перейти і до «помсти» (проявляти небажану поведінку зі все більшим завзяттям); а зрештою у дитини може настати стадія «відчаю», коли вона починає уникати активності та вияву власних ідей (в арт-терапевтичній студії це може проявлятися в тому, що дитина або припиняє малювати, ліпити, або ж замість творити цікаві зображення просто мазюкає фарбою, або ж може зовсім відмовитися від самовираження).

Матерям, схильним до гіперкритичності, гіперконтролю і співзалежності, буває дуже важко зосередитися на власному психологічному просторі; їм набагато легше та звичніше втручатися в особистий простір інших та прагнути контролювати та командувати станом справ там. Поведінка матерів, описана вище, більше за все нагадує прояви контролюючого типу жінок, схильних до співзалежності (одного з варіантів персонологічних типів, виділених у класифікації О. М. Савчук [24]).

У взаємодії сімей, де матері схильні до описаної вище поведінки, під час проведення сімейної арт-терапевтичної студії спостерігалися прояви таких особливостей цього типу:

- компульсивне бажання контролю (прагнення повністю контролювати поведінку і творчість дітей);

- демонстрація агресивної моделі поведінки (що проявляється в надмірній критичності; звинуваченнях на адресу дитини, якщо її поведінка не відповідає очікуванням; частому висловленні невдоволення і т. ін.);

- розмитість кордонів «Я», нерозуміння власної сутності, своїх бажань і потреб (людині важко осмислити власні ідеї, зосередитися на власній психологічній «території» або ж власному «просторі» для творчості);

- постійна і пильна увага до поведінки дітей;

- загострене почуття відповідальності за думки, почуття, поведінку дітей;

- егоцентрична позиція, яка має прихований характер (незважаючи на те, що такі матері нібито цілковито віддають себе вихованню дитини, вони прагнуть змусити дитину бути такою, якою їм хотілося б її бачити, такою, з якою було б зручно, що часто може суперечити реалізації власних інтересів дитини);

- брак критичного ставлення до себе в поєднанні з надмірною вимогливістю до дітей (що проявляється у встановленому ними високому рівні домагань щодо дітей).

Матерям зі схильністю до гіперконтролю, гіперкритичності і співзалежності доцільно рекомендувати додатковий просвітницький (лекційно-дискусійний) та психотерапевтичний цикл занять. Постає питання щодо мотивації таких матерів до участі у відповідних заняттях. Ці матері часто схильні розглядати проблеми, які їх хвилюють у поведінці дітей, як такі, що можуть бути скориговані шляхом «зміни індивідуальних особливостей самої дитини» та, у своїй більшості, не вважають за потрібне коригувати власні стратегії у взаємодії з нею. Найбільш слухним видається залучення матерів і батьків до участі в таких циклах занять, якщо вони будуть запропоновані їм «у пакеті» (паралельно з роботою в сімейній арт-терапевтичній студії). До участі в заняттях можуть бути запрошені всі матері/батьки, які мають питання щодо виховання та індивідуальних особливостей дітей (як ті, що схильні до гіперконтролю, гі-

перкритичності та співзалежності, так і ті, що не мають таких схильностей). Відповідно програму занять розроблено таким чином, щоб вони були корисними для широкої аудиторії батьків та особливо для матерів, які мають схильність до гіперконтролю та співзалежності. Організувати ж окрему групу (заняття) для матерів із зазначеною схильністю нам видається майже неможливим, адже зазвичай такі матері не мають мотивації до особистісних змін (вони радше прагнуть «змінити дитину»), а по психотерапевтичну допомогу звертаються лише в крайньому випадку, коли вже виникають серйозні проблеми. Проте, мотивуючи матерів і батьків до участі в додатковому циклі занять, доцільно наголошувати на тому, що такі заняття допоможуть їм обрати нові, більш конструктивні стратегії у взаємодії з дитиною, що, безумовно, сприятиме зміні її психологічного стану та психологічного самопочуття, а відповідно і коригуванню її поведінки.

Просвітницький блок охоплює як загальні питання дитячої психології та психології батьківства, так і специфічні теми, особливо актуальні для матерів зі схильністю до гіперконтролю та співзалежності (контроль, відповідальність, самостійність, самооцінка, психологічні потреби дітей, ознаки функціональної та дисфункціональної сім'ї).

Заняття психотерапевтичного циклу спрямовані на досягнення таких *цілей*:

1. Дослідження та краще усвідомлення матерями власного психологічного простору і власних психологічних потреб. Встановлення здорових особистісних меж.

2. Децентрація особи (покращення здатності матерів розуміти позицію інших, бачити ситуацію їхніми очима). Розширення кути зору на дитячо-батьківські стосунки завдяки зверненню матерів до власного досвіду<sup>3</sup>.

3. Переосмислення матерями своїх цілей у вихованні дитини та переформулювання стратегій досягнення цих цілей.

4. Покращення навичок співробітництва матерів з дітьми.

---

<sup>3</sup> На цьому етапі дуже актуальним може виявитися спрямування батьків на індивідуальну психотерапію, адже звернення до їхнього власного дитячого досвіду може зачепити якісь особисті травми.

5. Мотивування матерів до переорієнтації їхніх власних неконструктивних виховних стратегій та власне переорієнтація. Перенаправлення контролю матерів із психологічного простору дитини на свій власний психологічний простір.

6. Розвиток здатності матерів до розслаблення та зниження контролю.

Заняття психотерапевтичного циклу розроблені із застосуванням технік, запозичених з різних напрямів психотерапії (арт-терапії, танцювально-рухової терапії, когнітивної терапії, гештальттерапії, адлерівського підходу та ін.).

## **I. Просвітницький (лекційно-дискусійний) цикл (8 занять, 2 заняття на тиждень):**

1. *Етапи формування особистості і життєві кризи. Теорія Е. Еріксона.*

2. *Стили виховання і їх «наслідки». Вплив батьківської позиції на самосвідомість дитини. Дисципліна, пригнічення, контроль чи відповідальність?* [34, с. 331–337]:

- аналіз стилів виховання [31, с. 92–93];
- розгляд батьківських позицій;
- формування самооцінки та самосвідомості дитини [9, с. 113–164];
- пригнічення і симптоми пригніченості дитини;
- похвала і підтримка;
- способи підвищення почуття власної гідності у дітей.

3. *Ознаки функціональних і дисфункціональних сімей* [34, с. 21–24 ].

4. *Корені проблемних проявів дитячої поведінки. Хибні цілі поведінки* [9, с. 39–85].

5. *Виховання дитячої самостійності:*

- стадії розвитку дитини від повної залежності від батьків до повної самостійності;



- які дії дорослих заважають формуванню дитячої самостійності та відповідальності;
- які умови потрібні для розвитку самостійності і відповідальності.

6. *Психологічні потреби і психологічні травми дітей* [34, с. 44–47].

7. *Шкільні питання. Мотивація до навчання* [34, с. 251–275].

8. *Психологія спілкування. Як знайти спільну мову з дитиною* [6; 34, с. 157–170; 9, с. 206–226]:

- навички активного слухання;
- Я-повідомлення [18];
- як надавати підтримку;
- як вирішувати конфлікти [9, с. 189–195].

## **II. Заняття психотерапевтичного циклу**

(7 занять, 1 раз на тиждень, тривалість заняття 3–4 години залежно від чисельності групи).

Ведучий вибирає із запропонованого переліку вправи, які найбільшою мірою відповідають психологічному складові групи та адекватні поточній груповій динаміці. Допускається повторення вправ кілька разів відповідно до потреб конкретної групи.

### **1-ша частина: Починаймо із себе!**

#### **Заняття 1. «Мій світ»**

##### *1. Привітання учасників.*

Матеріали: фарби гуаш, папір формату А4, кришечки від CD-дисків, пензлики.

Мета: встановлення атмосфери довіри та співробітництва.

Процедура: учасникам пропонується за допомогою арт-терапевтичної техніки «Монотипія» відобразити свій настрій «тут і тепер». Після цього учасники представляють свої малюнки.

## *2. Обговорення правил роботи у групі.*

Матеріали: ватман (або кліп-чарт) і маркери.

Мета: вироблення правил для продуктивної взаємодії в групі

Процедура: ведучий групи пропонує учасникам основні правила роботи і спілкування під час занять. Між учасниками відбувається обговорення правил та «мозковий штурм» для активного творчого пошуку додаткових норм. Варіанти записуються на ватмані. Після цього за необхідності (якщо група випустила якесь важливе правило) ведучий доповнює створений список. Якщо хтось із учасників не погоджується з одним чи кількома правилами, варто роз'яснити, чому це правило є важливим. Орієнтовний перелік правил:

- говорити по черзі;
- говорити тільки від свого імені;
- бути позитивними щодо себе та інших;
- правило «стоп» (кожен учасник може зупинитися під час вправи або обговорення);
- правило добровільної активності;
- правило конфіденційності.

## *3. Створення колажів кожним учасником на тему «Мої сильні і слабкі сторони».*

Матеріали: журнали, клей, ножиці та папір формату А3 і А2.

Мета: дослідження та краще усвідомлення учасниками власного психологічного простору.

Процедура: учасникам пропонуються журнали, клей, ножиці та папір формату А3 і А2 (на вибір) для створення колажів (індивідуально), на яких будуть відображені їхні сильні і слабкі сторони (те, що їм вдається легко, і те, що викликає труднощі; їхні досягнення і недоліки; те, що їм у собі подобається, і те, що не подобається; вчинки, якими вони пишаються, і вчинки, яких соромляться, тощо). Після цього проводиться обговорення створених колажів.

*4. Вправа «Мої цінності, плани та мрії».*

Матеріали: папір, ручки.

Мета: дослідження і краще усвідомлення учасниками особистісних орієнтирів у власному психологічному просторі.

Процедура: учасники утворюють пари і беруть у парах один в одного інтерв'ю (занотовуючи найголовніші відповіді партнера) щодо цінностей, планів та мрій. Після цього презентують один одного перед групою. Далі проводиться обговорення почуттів, які виникали під час вправи.

*5. Вправа «Як я можу потурбуватися про себе».*

Матеріали: папір, ручки.

Мета: краще усвідомлення учасниками власних психологічних потреб.

Процедура: учасникам пропонується створити індивідуальні списки «30 приємностей» – дій, способів проведення вільного часу, видів діяльності, які дають кожному з них задоволення. Після цього проводиться обговорення створених списків. Як домашнє завдання учасникам пропонується вибирати для себе щодня щось із цього списку і робити це, відмічаючи для себе, як вони в цей час почувалися.

*Заняття 2. «Мої почуття»*

*1. Вправа «Створення «словника почуттів» [25].*

Матеріали: папір, ручки.

Мета: розширення «словника почуттів» кожного з учасників

Процедура: учасники розбиваються на міні-групи по 4 особи. Завдання для кожної міні-групи: створити найповніший перелік людських почуттів та емоцій. Після цього кожна міні-група зачитує свій перелік; та група, яка змогла створити найповніший перелік, отримує міні-приз (який заздалегідь має підготувати тренер).

*2. Щоденники почуттів.*

Матеріали: ручки, бланки (див. нижче).

Мета: покращення здатності учасників ідентифікувати власні почуття, взаємозв'язки між подіями, почуттями та думками, а також здатності ідентифікувати ірраціональні думки та замінювати їх на раціональні.

Процедура: проводиться групова дискусія на тему «Події, думки і почуття...»; після цього ведучий наводить приклади того, як ірраціональні думки, що автоматично виникають унаслідок певних подій, можуть викликати неприємні почуття, які насправді можуть змінюватися після переосмислення ситуації та заміни ірраціональних думок на раціональні. Після цього учасникам роздаються бланки «Реструктуризація негативних почуттів і думок» та роз'яснюється алгоритм «роботи».

### Алгоритм реструктуризації негативних думок

Алгоритм передбачає такі кроки:

**1. *Означте ситуацію, яка спричинила негативні думки.*** Зробіть короткий опис ситуації в першій колонці аркуша.

**2. *Визначте почуття, які виникли внаслідок цієї ситуації, записавши їх*** у другу колонку. Враховуйте, що почуття – це власне переживання, а не думки про те, що сталося. Почуття здебільшого можна назвати одним словом, на відміну від думок. Можливо, ви могли одночасно відчувати кілька різних почуттів – вони відображають різні аспекти ситуації.

**3. *Запишіть мимовільні думки, які у Вас виникли під впливом описаних вище почуттів,*** у третій стовпчик. Визначте найбільш сумні з них.

**4. *З'ясуйте, на яких аргументах базуються ці думки.*** У четверту колонку запишіть об'єктивні факти, які обґрунтовують щойно записані думки.

**5. *Визначте аргументи, які не підтримують мимовільні думки.*** У наступний стовпчик запишіть об'єктивні факти, які суперечать мимовільним думкам.

**6. *Сформулюйте збалансований погляд на неприємну ситуацію.*** Зважте обидві сторони ситуації. Це має її прояснити. Тепер у Вас є вся інформація, необхідна для збалансованої оцінки

ситуації. Крім того, Ви можете виявити, що ще залишаються невизначеними деякі істотні моменти. Якщо це так, то варто було б уточнити ці невизначеності, обговоривши, можливо, ситуацію з іншими людьми або з'ясувавши питання в інший спосіб. Зробіть те, що необхідно для формулювання збалансованого погляду, і запишіть збалансовані думки в шостому стовпчику аркуша.

**7. Зверніть увагу на Ваш настрій і подумайте про те, що Ви збираєтесь робити.** Тепер Ви маєте більш чітке уявлення про ситуацію. Ви напевно відчуєте, що Ваш настрій змінився і, найімовірніше, покращився. Запишіть це в правій колонці.

Наступний крок полягає в тому, щоб обміркувати, що Ви могли б зробити в цій ситуації. Можливо, Ви дійшли висновку, що ніяких дій не потрібно – збалансований розгляд ситуації може виявити, що вона взагалі неважлива. Якщо це не так, то Ви можете зробити щось для покращення ситуації: запишіть ці дії в правій колонці, а також знайдіть для них місце і час у Ваших планах. Нарешті, подумайте, як можна використати позитивні висновки зі збалансованого аналізу цієї ситуації для успішного протистояння будь-яким подібним негативним думкам у майбутньому. Крім того, поміркуйте, чи не з'явилися в ході збалансованого аналізу цієї ситуації якісь нові можливості.

Бланк для реструктуризації негативних думок і почуттів

Подія	Мимовільні думки	Почуття	Аргументи на підтримку мимовільних думок	Аргументи проти мимовільних думок	Збалансовані думки	Почуття, що виникли	Плани дій (заповнюється за необхідності)

### *3. Вправа «Як я радію, сумую, ображаюся та злюсь».*

Мета: покращення здатності учасників ідентифікувати власні почуття, розуміти почуття інших, розвиток експресивності.

Процедура: учасники по черзі демонструють скульптуру певного почуття, а решта має відгадати, що це за почуття. Після цього проводиться обговорення ситуацій, коли учасники стикаються із цим почуттям, і що вони із цим роблять.

### *4. Вправа «Лист пробачення».*

Матеріали: папір, олівці або ручки.

Мета: робота з почуттями образи, звільнення від образ та пробачення.

Процедура: спочатку обговорюється тема «Образи і їхній вплив». Далі учасникам пропонується згадати когось, на кого вони сильно образилися. Після цього кожен учасник прописує для себе переваги та проблеми, пов'язані з образою на цю людини. Учасникам, які вирішують, що проблеми, пов'язані з образами, переважають і готові до пробачення, пропонується скласти «Лист пробачення» за таким алгоритмом:

- визначення та опис ситуації, через яку виникла образа;
- визначення і висловлення (опис) усього спектра почуттів, які виникли;
- визначення бажаних особистих меж у взаємодії з цією людиною: що саме для Вас є неприпустимим (навіть тоді, коли ця людина вже пішла із життя або зустріч із нею ніколи вже не відбудеться);
- спроба досягнути причини і чинники поведінки або вчинків людини, які спричинили образу (не виправдання, а спроба зрозуміти);
- опис почуттів, які в результаті виникають; пробачення.

Після цього лист краще спалити і в жодному разі не відсилати адресату.

Обговорення почуттів, які виникли.

### *5. Релаксація.*

Матеріали: релаксаційна музика.

Мета: розвиток здатності до розслаблення, відновлення рівноваги.

Процедура: учасникам пропонується зручно розташуватися, заплющити очі, прислухатися до релаксаційної музики (яку вмикає ведучий), сконцентруватися на своєму диханні.

### Заняття 3. «У прагненні досконалості...»

#### *1. Вправа «Танок п'яти рухів» (див. [2, с. 66–67])*

Матеріали: аудіозапис музичних фрагментів для цього «танку», шарфи для кожного з учасників; учасникам пропонується вдягти для заняття зручний одяг, а під час руху зняти взуття.

Мета: розширення діапазону самовираження, усвідомлення себе, власних реакцій, форм взаємодії.

Процедура: перед початком танку учасникам дається інструкція «прислухатися» до музики та рухатися відповідно до імпульсів, які виникають у тілі. Під час звучання останнього фрагмента рух припиняється, а танок триває «всередині». Цей танок, запропонований Габрієлою Рот, вимагає спеціального музичного супроводу. Такий супровід містить п'ять фрагментів (тривалістю по 5 хвилин), кожен з яких відображає плавні, різкі, хаотичні, витончені рухи і «рух у нерухомості». Танцювати рекомендується із заплющеними очима. По завершенні проводиться обговорення, у ході якого учасники відповідають на запитання: 1) який з ритмів був найбільш приємним, а який давався найважче; 2) виконання яких рухів вимагало значного простору, а для яких можна було майже не переміщуватися в просторі.

#### *2. Малювання «хаосу» і «структури».*

Матеріали: папір різного формату, фарби гуаш, пензлики, вода.

Мета: усвідомлення членами групи власного ставлення до непередбачуваності життя.

Процедура: кожному учаснику пропонується намалювати (гуашшю на папері А3 чи А4) по два малюнки на теми «Хаос» і «Структура». Після цього проводиться обговорення почуттів, які викликають створені малюнки, і життєвих ситуацій, у яких проявляються хаотичність і структурованість (у різних аспектах – особистісні риси, непередбачуваність чи, навпаки, планомірність життя).

### *3. Вправа «Замісимо тісто».*

Матеріали: тісто трьох консистенцій (густе, пластичне і майже рідке).

Мета: усвідомлення учасниками почуттів, які виникають, коли доводиться доторкатися до «бруду»; звільнення від тілесного напруження, яке накопичилося через невисловлені почуття.

Процедура: учасникам пропонується помісити тісто різної консистенції та навіть замазатися ним (кожному з учасників пропонується густе, пластичне і майже рідке тісто). Після певного досвіду такого експериментування учасники можуть обговорити свої відчуття, пов'язані із забрудненням рук, а також зіставити відчуття, які виникали в процесі «замішування» кожного з видів тіста: який варіант був найприємнішим, а який – найменш приємним.

### *4. «Мазюкання фарбою» [16, с.71-73 ].*

Матеріали: фарби гуаш, пензлики, папір різного формату, пластилін, вода.

Мета: робота з почуттями провини, сорому, гніву, страху; звільнення від тілесного напруження, яке накопичилося внаслідок невисловлених почуттів.

Процедура: учасники повинні пригадати своє дитинство – можливо, якийсь конкретний епізод, який мав для них важливе значення. Після цього кожному з них пропонується створити на папері «місиво» з гуаші та пластиліну. Можна використовувати тільки гуаш, а можна і пластилін, і гуаш. Фарба накладається на папір у кілька шарів (спочатку – пензликом, далі ведучий заохочує учасників власним прикладом «мазюкати» руками і навіть на руках). Він має уважно спостерігати за тим, що відбувається з учасниками. У разі актуалізації травматичних переживань важливо надати учасникам додаткову підтримку. Їм пропонується скласти письмовий опис спогадів, відчуттів і почуттів, які виникали в процесі «мазюкання». Далі проводиться обговорення в групі.

### *5. Вправа «Коло підтримки».*

Мета: актуалізація позитивного самосприйняття, розширення досвіду учасників надавати та отримувати підтримку.



Процедура: учасники стають у коло, і кожен по черзі опиняється в ролі того, хто «отримує» компліменти від групи; при цьому кожен учасник висловлюється по колу, говорячи «отримувачеві» таку фразу: «Мені в тобі подобається...» (продовження фрази має містити те, «що підказує серце» тому, хто висловлює комплімент у момент тут-і-тепер, коли він дивиться на «отримувача»). Тобто бажано, щоб «комплімент» не був придуманим заздалегідь.

## **2-га частина: Світ очима дитини**

(при розробці цієї частини циклу використовувалися матеріали авторського семінару для батьків «Світ очима дитини» О. Л. Вознесенської)

### **Заняття 4. «Світ очима дитини (частина 1)»**

#### *1. Вправа «Родинний герб».*

Матеріали: папір формату А3 і А4, вирізані з паперу заготовки у формі герба, фарби, пензлики, вода.

Мета: усвідомлення учасниками успадкованих від матері і батька та інших поколінь цінностей, рис, поглядів та елементів стилю життя; актуалізація дитячого досвіду.

Процедура: спочатку проводиться обговорення сімейної історії та її ролі в житті кожної людини. Учасникам пропонується розслабитися й згадати спочатку батька і матір, далі – інших своїх пращурів, яких вони знали і не знали, та спробувати уявити, як вони жили, що було для них важливо, якими були їхні цінності. Після цього учасники мають намалювати герб (використовуючи гуаш) і позначити на ньому у вигляді символів ті цінності, погляди, звички та важливі риси пращурів, які вони пригадали. Далі проводиться обговорення досвіду і почуттів, які виникли під час малювання та згадування батьків і пращурів. Важливим у подальшому обговоренні видається звернення до теми впливу батьківського стилю життя, вимог, цінностей на учасників у їхньому дитинстві.

## *2. Вправа «Живий досвід».*

Мета: розширення кута зору батьків на дитячо-батьківські стосунки завдяки зверненню до власного досвіду, актуалізація раннього досвіду учасників, розвиток їхньої здатності до децентрації.

Учасники об'єднуються в пари та розподіляють ролі «дорослого» і «дитини». Той, хто грає роль «дорослого», стоїть, тоді як «дитина» сидить на підлозі або навпочіпки. У цьому положенні учасникам пропонується обговорити якусь цікаву для них тему. Через кілька хвилин учасники міняються ролями. Після цього в парах учасники обговорюють почуття, які виникли в кожного з них під час перебування в ролі «дитини» і «дорослого».

Далі проводиться обговорення вражень та почуттів у загальному колі.

## *3. Поговоримо мовою «Джібберіш».*

Мета: звільнення учасників від накопичених під час попередніх вправ невисловлених почуттів, розвиток здатності учасників розслабитися та «відпускати» контроль.

Процедура: учасникам пропонується почати рухатися по кімнаті і спілкуватися при цьому за допомогою голосу, не застосовуючи звичних слів, а лише звуки, або ж говорячи «тарабарською» мовою. Важливо звернути увагу учасників на те, щоб вони спробували не контролювати той потік звуків, який у них утвориться. Вправа триває 10 хвилин.

## *4. Візуалізація «Найулюбленіше місце мого дитинства».*

Матеріали: релаксаційна музика, папір, фарби, пензлики, вода.

Мета: актуалізація позитивного дитячого досвіду учасників, актуалізація позитивних емоційних переживань.

Процедура: учасникам пропонується розташуватися якомога зручніше і, прислухаючись до релаксаційної музики, яку вмикає ведучий, спробувати пригадати найулюбленіше місце свого дитинства (що це за місце, як часто вони там бували, чи був там ще хтось). Учасникам пропонується «побути там». Через 5–7 хвилин ведучий пропонує учасникам «повернутися», коли вони будуть готові та встигнуть насолодитися «перебуванням» там.

Потім ведучий пропонує учасникам намалювати це місце.

## Заняття 5 «Світ очима дитини (частина 2)»

1. Обговорення досвіду, отриманого на попередніх заняттях.

2. Вправа «Знайомство із внутрішньою дитиною».

Матеріали: релаксаційна музика, папір, фарби, пензлики, вода.

Мета: актуалізація «контакту» учасників зі своїми потребами.

Процедура: учасникам пропонується розташуватися якомога зручніше і, прислухаючись до релаксаційної музики, яку вмикає ведучий, спробувати пригадати, якими вони були в дитинстві, як їх називали близькі, що вони любили робити, де любили бувати, пригадати себе у 10, 8, 5, 3 роки. Після цього учасникам пропонується «поспілкуватися» зі своєю внутрішньою дитиною, запитати в неї, що вона хоче, що їй потрібно, про що вона мріє, надати їй ту підтримку, якої вона потребує. Через 15–20 хвилин ведучий пропонує учасникам «повернутися», коли вони будуть готові та встигнуть достатньо «поспілкуватися» зі своєю внутрішньою дитиною. Після цього проводиться обговорення почуттів та отриманого досвіду в колі.

3. Вправа «Мій портрет очима моєї дитини».

Матеріали: папір різного формату, гуаш, пензлики, вода, крейда.

Мета: розширення кута зору учасників на дитячо-батьківські стосунки, розвиток їхньої здатності до децентрації.

Процедура: спочатку учасникам пропонується уявити, якими їх бачать їхні власні діти. Кожний має намалювати власний портрет «очима» його/її дитини. Після цього учасники розділяються на трійки і по черзі беруть один в одного інтерв'ю. При цьому той, у кого беруть інтерв'ю, має грати роль своєї дитини і розказувати про себе з позиції своєї дитини. Тема інтерв'ю: «Розкажи про свою маму (або свого батька)». Завдання інтерв'юера – дізнатися якомога більше про інтереси, особливості, риси характеру, звички, вимоги, цінності, стиль спілкування того, кого він опитує з позиції дитини. Протягом інтерв'ю інтерв'юер звертається до того, кого він

опитує, на «Ти» і на ім'я його дитини, з позиції якої він має відповідати. Вибираючи запитання, варто враховувати вік дитини. Тривалість кожного інтерв'ю – 7–10 хвилин. Третій учасник грає роль спостерігача, дослухаючись до своїх почуттів. Після цього учасники діляться враженнями, далі – міняються ролями. Потім проводиться загальне обговорення в колі.

### **3-тя частина: Контакт? Є контакт!**

#### **Заняття 6. «У пошуках контакту».**

##### *1. Малюнок аквареллю по мокрому в парах.*

Матеріали: акварельний папір формату А3, акварель, губки, пензлики, вода.

Мета: дослідження та краще усвідомлення учасниками стратегій взаємодії; рефлексія свого ставлення до ситуацій, у яких не все піддається контролю.

Процедура: учасникам пропонується розділитися на трійки. У кожній трійці один з учасників має виступати в ролі спостерігача, а двоє інших мають «спілкуватися» один з одним за допомогою акварелі на папері, який потрібно до цього змочити водою (для того щоб забезпечити ефект розтікання фарби). При цьому партнери, які спілкуються фарбами, мають застосовувати (кожний) по одному контрастному кольору (жовтий і синій, червоний і зелений). Учасникам пропонується звертати увагу на свої почуття в процесі «спілкування», а спостерігачеві – аналізувати особливості стратегій взаємодії партнерів. Після цього учасники міняються ролями так, щоб кожен побував у кожній з ролей. Далі проводиться обговорення партнерами своїх почуттів і спостережень. Ведучому варто звернути увагу учасників на те, які в них виникали почуття, коли фарба розтікалася по паперу.

##### *2. Вправа «Графічний диктант».*

Матеріали: папір у клітинку, ручки.

Мета: переосмислення учасниками свого ставлення до взаємодії в ситуації, коли вони виступають у ролі «керівника» і «підлеглого».

Процедура: учасникам пропонується розділитися на пари. У кожній парі один спочатку виступає в ролі «керівника», який «диктує» своєму партнерові (який виконує роль «підлеглого») графічний диктант на кшталт «Намалюй лінію на дві клітинки вниз, на три – вправо, на п'ять – угору...». Задача «підлеглого» – дотримуватися інструкцій «керівника». Потім партнери міняються ролями. Після цього проводиться обговорення, як кожен учасник почувався в тій чи тій ролі.

*3. Вправа «Імпульси в парах: підпорядкування-керівництво, протидія-піддатливість».*

Матеріали: (учасникам пропонується одягнути зручний одяг).

Мета: усвідомлення учасниками звичних для них патернів поведінки та потенціалу для розвитку.

Процедура: учасникам пропонується розділитися на пари і спробувати взаємодіяти в парах. У першій частині вправи учасники взаємодіють за допомогою рухів і дотиків, переміщуючись у приміщенні; при цьому один виступає в ролі того, хто керує, а другий – іде за тим, хто керує. Потім партнери міняються ролями. У другій частині вправи учасникам пропонується практикувати інший варіант розподілу ролей – «протидія-піддатливість».

Наприкінці проводиться обговорення досвіду і почуттів у загальному колі.

## Заняття 7. «Співробітництво»

*1. Обговорення досвіду, отриманого на попередніх заняттях.*

*2. Вправа «Спина до спини».*

Мета: усвідомлення учасниками ступеня їхньої довіри до партнерів, їхнє вміння надавати та отримувати підтримку.

Процедура: учасникам пропонується розділитися на пари, де вони спочатку стають спиною один до одного, прагнучи влаштуватися якомога зручніше. Ведучий пропонує учасникам прислухатися до своїх почуттів та спробувати знайти такий контакт один з одним, аби кожному було максимально зручно і комфортно. Після

того, як учасникам вдасться знайти такий баланс, ведучий пропонує їм спробувати, не відриваючись один від одного, присісти, а після цього – встати (знову ж таки тримаючи спину разом).

Потім проводиться обговорення вражень і почуттів. Під час обговорення важливо торкнутися того, як учасникам вдалося налагодити контакт один з одним, наскільки легко було їм довіряти один одному.

### 3. Вправа «Сліпий і поводитир» (автор – К. Фопель).

Мета: розвиток уміння учасників довіряти, будувати довірливі стосунки.

Процедура: вправа виконується в парах. Один із партнерів грає роль «сліпого» (із заплющеними очима), інший – роль «поводиря». Завдання «поводиря» – протягом кількох хвилин водити по кімнаті «сліпого», дбаючи при цьому про безпеку і комфорт того, кого він веде (уберігаючи його від зіткнення з іншими людьми та предметами). «Поводир» повинен пам'ятати, що «сліпий» у цей час повністю залежить від нього. Потім учасники міняються ролями. Після цього проводиться обговорення отриманого досвіду:

Як учасники почували себе в ситуації, коли не вони контролюють те, що з ними відбувається (перебуваючи в ролі «сліпого»); чи легко було кожному з учасників довіряти своєму «поводирю»?

Як почувався кожен, граючи роль «поводиря», коли слід було одночасно і контролювати, і відповідати за все, що відбувається?

Наскільки партнерам вдалося вибудувати довірливі стосунки?

Якими, окрім довіри, є інші компоненти партнерських стосунків?

### 4. Вправа «Сіамські близнюки» (модифікація вправи, запропонованої К. Фопелем).

Мета: поліпшення вміння учасників довіряти, розвиток навичок співробітництва.

Процедура: учасники об'єднуються в пари. Ведучий пропонує кожній парі уявити, що вони – сіамські близнюки, які приросли один до одного та становлять єдине ціле. Для цього учасникам у кожній парі пропонується міцно обійняти один одного за талію та уявити, що в них на двох дві руки і три ноги. «Середню ногу» (яка

утворена з ніг партнерів) можна зв'язати шарфом. Потрібен деякий час для того, аби звикнути до такого стану. Потім ведучий пропонує “близнюкам” порухатися таким чином кімнатою.

Після цього проводиться обговорення отриманого досвіду.

#### *5. Вправа «Розмова рук» (у парах).*

Мета: розвиток уміння відчувати партнера, розуміти невербальні прояви партнера.

Процедура: учасники об'єднуються в пари. Партнерам пропонується поспілкуватися в парах без слів, лише за допомогою контакту руками. Учасникам у кожній парі пропонується спробувати відчутти стан і потреби один одного; передати один одному те, чого він (вона) потребує; «сказати» одне одному за допомогою дотиків рук те, що видається важливим.

Після цієї вправи проводиться завершальне обговорення загальних вражень учасників. Важливо, щоб усі учасники висловили свої почуття та сказали хоча б кілька слів про найважливіші відкриття, які їм вдалося зробити під час занять.

# ПІСЛЯМОВА

Творча взаємодія в сім'ї має значний потенціал впливу на сімейні стосунки, проте далеко не всі сім'ї можуть самостійно ним скористатися. Кожному з нас відомі сім'ї, які з легкістю вступають у творчу взаємодію та отримують величезне задоволення від спільної творчості або ж просто творчо ставляться до повсякденних справ, що допомагає їм успішно впоратися з ними. Водночас є багато сімей, члени яких досі не використовують цю можливість, бо не вміють, з різних причин не можуть чи не знають, як організувати творчу взаємодію, або їм це просто не спадає на думку.

Звернення до ресурсу спільної художньої творчості задля організації такої взаємодії сприяє покращенню навичок співробітництва і зближенню членів сімей, їхньому творчому розвитку та зростанню адаптаційного потенціалу сім'ї. Обрана форма організації занять спільною художньою творчістю дає змогу встановити позитивний емоційний фон взаємодії членів сімей, атмосферу взаємного прийняття, що запускає процес взаємодії членів сімей на новому рівні.

Ці методичні рекомендації створені для зацікавлених спеціалістів (психологів, соціальних працівників, арт-терапевтів), які шукають ефективні стратегії надання психологічної допомоги сім'ям. Сподіваємося, що організація занять спільною художньою творчістю принесе задоволення як спеціалістам, завдання яких – фасилітація творчої взаємодії сімей, так і учасникам занять.

На завершення наведемо декілька відгуків батьків, які відвідували сімейну арт-терапевтичну студію:

Валентина, 37 років, мати 8-річного хлопця: *«Кожне заняття було корисним та захопливим, спільна творчість допомогла мені відкрити нові риси мого сина, краще зрозуміти його. Мій син став більш відповідальним, а наші стосунки – більш теплими і спокійними».*



Олександр, 33 роки, батько двох 6-річних дівчат: *«Після важкого робочого дня добре було разом із членами моєї сім'ї розслабитися, "побути дітьми" і ще раз відчувати нашу любов один до одного. Думаю, ми стали більше спілкуватися на творчі теми, почали більше уваги приділяти творчому розвитку дітей, діти ж стали більш самостійними, проявилися їхні творчі здібності».*

Наталка, 32 роки, мати 8-річної дівчини: *«Ми з донькою стали більш близькими. Зросла наша потреба спілкуватися одна з одною. Я стала менше критикувати свою доньку, дозволяю їй більше "бути собою". Спільне малювання і створення спільних аплікацій допомогли мені зрозуміти, що насправді важливо для моєї доньки. Вона стала більш розкутою, покращилися її стосунки з однолітками. Донька стала частіше висловлювати свою думку, більше дбати про свій комфорт, не дозволяє іншим дітям керувати нею».*

Ірина, 30 років, мати 6-річної дівчини: *«Спільне проведення часу було корисним і цікавим для всієї нашої сім'ї. Ми навчилися правильно виходити з конфліктних ситуацій, знаходити конструктивне їх вирішення».*

# ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Вознесенская Е. Л. Влияние родителей на динамические процессы в первом классе / Е. Л. Вознесенская // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології ; [редкол.: С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін.]. – К. : Міленіум, 2008. – Вип. 21 (24). – С. 123–138.
2. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога : Використання арт-технологій в освіті / Олена Вознесенська, Людмила Мова. – К. : Шк. світ, 2007. – 120 с. – (Б-ка «Шкільного світу»).
3. Вознесенська О. Л. Арт-терапевтична майстерня як форма профілактики сімейних дисфункцій / Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. // Соціально-психологічні особливості професійної діяльності працівників соціальної сфери : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. / [редкол. Найдюнова Л. А., Федорова О. В., Брустінов В. М.]. – Мелітополь, 2007. – С. 62–67.
4. Вознесенська О. Л. Гуманізація стосунків між поколіннями: досвід сімейної арт-майстерні / О. Л. Вознесенська, М. Ю. Сидоркіна // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології ; [редкол.: С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін.] – К. : Міленіум, 2007. – Вип. 17 (20). – С. 19–27.
5. Гавалешко О. М. Інтеграція комунікативних та творчих компонентів у структурі самосвідомості особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. М. Гавалешко. – К., 2001. – 19 с.
6. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер – М. : МАСС-МЕДИА, 1995. – 240 с.
7. Дмитроченкова И. П. Христианские ценности как основа изменения когнитивных схем в практике семейной терапии / Дмитроченкова И. П. // Психотерапия. – 2007. – № 8 (56). – С. 29–34.
8. Захаров А. И. Психологические особенности диагностики и оптимизации взаимоотношений в конфликтной семье / А. И. Захаров // Вопросы психологии. – 1981. – № 3. – С. 58–68.

9. Кволс К. Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания / Кэтрин Кволс ; [пер. Ю. Н. Кузнецов]. – СПб. : Весь, 2005. – 288 с. – (Семейная библиотека: здоровье и психология).

10. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми : [руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми] / М. В. Киселева – СПб. : Речь, 2008. – 160 с.

11. Кожохина С. К. Растем и развиваемся с помощью искусства / С. К. Кожохина. – СПб. : Речь, 2006. – 216 с.

12. Концепція впровадження арт-терапії в дитячих лікарнях / [Вознесенська О. Л. та ін. ; за заг. ред. Вознесенської О. Л.] ; Міжнар. благод. Фонд "Україна 3000", Громад. орг. "Арт-терапевтична асоціація", Ін-т соц. та політ. психології АПН України. – Київ : Міленіум, 2007. – 79 с.

13. Копытин А. И. Руководство по групповой арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Речь, 2003. – 320 с.

14. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2002. – 368 с. – (Серия: «Золотой фонд психотерапии»).

15. Крюкова Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк. – СПб. : Речь, 2005. – 240 с.

16. Латуненко Ю. «Мазня» и «месиво» как метод работы с психической травмой, или «Нельзя, стыдно, что люди подумают» / Латуненко Юлия // Простір арт-терапії: міф, метафора, символ : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. з міжнар. участю ; [за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдюнової, О. А. Бреусенка-Кузнецова, О. Л. Вознесенської.]. – К. : Міленіум, 2008. – С. 71–73.

17. Мардер Л. Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / Мардер Л. Д. – М. : Генезис, 2007. – 143 с. – (Серия «Детская психотерапия»).

18. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми: Цели, задачи и основные принципы / И. М. Марковская. – СПб. : Речь, 2005. – 150 с. – (Серия «Психологический тренинг»).

19. Найденов М. И. Групповая рефлексия в решении творческих задач при различной степени готовности к интеллектуальному труду : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03, 19.00.01 / Найденов Михаил Иванович. – К., 1989. – 239 с.

20. Найденов М. И. О рефлексивном аспекте индивидуального и совместного решения творческих задач / М. И. Найденов, Л. А. Найденова // Человек – творчество – компьютер. – М., 1987. – Ч. 1. – С. 175–179.

21. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии / Вайолет Оклендер ; [пер. с англ. С. Б. Шерстнева, О. В. Орловой] ; [под ред. Ф. В. Березина, Е. А. Спиркиной, Е. Д. Соколовой]. – М. : Независимая фирма «Класс», 1997. – 336 с. – (Серия «Библиотека психологии и психотерапии», вып. 20).

22. Олифинович Н. И. Семейные кризисы: феноменология, диагностика, психологическая помощь / Н. И. Олифинович, Т. А. Зинкевич-Кузёмкина, Т. Ф. Велента ; [науч. ред. Лидерс А. Г.]. – Москва-Обнинск : ИГ-СОЦИН, 2005. – 356 с. – (Серия «Монографии по психологии семьи», вып. 2).

23. Саблина Н. А. Гармонизация семейных отношений в развитии социально-структурных отношений в России [Электронный ресурс] / Саблина Н. А., Грабельных Т. И. // II Всероссийская научная конференция СОРОКИНСКИЕ ЧТЕНИЯ-2005. Будущее России: стратегии развития. – 14-15 декабря 2005 г. – Режим доступа : <http://lib.socio.msu.ru/l/library?e=d-000-00---0sor--00-0-0-0prompt-10---4-----0-11--1-ru-50---20-help---00031-001-1-0windowsZz-1251-10&a=d&c=sor&cl=CL1&d=HASHda9426d24ec8afd05703c8.5.9.17>.

24. Савчук О. М. Соціально-психологічна корекція стану співзалежних жінок, які зазнали насильства в сім'ї : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Савчук Олена Миколаївна. – К., 2005. – 234 с.

25. Сибли Л. Чувства разные нужны – чувства разные важны. Как научить ребенка управлять своими эмоциями / Линда Сибли ; [пер. с англ. О. Стариковская, А. Широценская ; ред. М. Митичкина]. – М. : Триада, 2005. – 192 с.

26. Сидоркіна М. Ю. Спільна художня творчість як чинник гармонізації сімейних стосунків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Сидоркіна Марина Юріївна. – К., 2011. – 216 с.

27. Снар О. Арт-техніка «колаж»: діагностичний і терапевтичний потенціал / Снар Оксана, Реброва Катерина // Простір арт-терапії : [зб. наук. праць] / [УМО АПН України, ГО «Арт-терапевтична асоціація» ; редкол. : В. А. Семиченко, А. П. Чуприков та ін.]. – К., 2009. – Вип. 2 (6). – С. 106–117.

28. Сучкова Н. О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей / Н. О. Сучкова. – СПб. : Речь ; М. : Сфера, 2008. – 112 с.

29. Титаренко Т. М. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : [наук.-метод. посіб.] / Т. М. Титаренко, О. Я. Кляпець. – К. : Міленіум, 2007. – 142 с.

30. Уманский Л. И. Психология организаторской деятельности школьников : [учеб. пособие для студентов пед. ин-тов] / Л. И. Уманский. – М. : Просвещение, 1980. – 160 с.

31. Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини : [метод. матеріали для тренера] / [авт.-упоряд. : О. В. Безпалько та ін.] ; [під заг. ред. Г. М. Лактіоновної]. – К. : Наук. світ, 2003. – 107 с. – (Бчка соц. працівника, соц. педагога). – (Серія «Благополуччя дітей та молоді: можливості соц. роботи»).

32. Хамитова И. Ю. Диагностика семьи. Инструкция по применению [Электронный ресурс] / И. Ю. Хамитова // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2004. – № 4. – Режим доступа : <http://psyjournal.ru/j3p/pap.php?id=20040406>.

33. Черников А. В. Интегративная модель системной семейной психотерапевтической диагностики / Черников А. В. // Тематическое приложение к журналу «Семейная психология и семейная терапия» за 1997 г. – М., 1997. – 160 с.

34. Школа для батьків / [В. Бондаровська, К. Бабенко, О. Возіянова та ін.]. – К. : ПП «Заценко», 2006. – 338 с.

35. Nissimov-Nahum E. A model for art therapy in educational settings with children who behave aggressively / E. Nissimov-Nahum // The Arts in Psychotherapy. – 2008. – Vol. 35. – № 5 – P. 341–348.

Навчальне видання

**Сидоркіна Марина Юріївна**

**ТВОРЧА ВЗАЄМОДІЯ  
ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЗАЦІЇ  
СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ**

Методичні рекомендації

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*  
Макет і технічна редакція *Л. П. Черниш*

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15

---

Підписано до друку 22.07.2013 р. Формат 60x84 1/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 4,0.  
Наклад 300 прим. Замовлення № **1189**.

Поліграфічно-видавничий центр ТОВ “Імекс-ЛТД”  
Свідоцтво про реєстрацію серія ДК № 195 від 21.09.2000 р.  
25006, м. Кіровоград, вул. Декабристів, 29.  
Тел./факс (0522) 22-79-30, 32-17-05  
E-mail: [marketing@imex.net](mailto:marketing@imex.net)

---

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК